

Hubungan Antara Berpikir Positif dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita di Sampang

Ervia Nabilla Septiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

E-mail : ervial8id@gmail.com

ABSTRACT

The purpose this study was to determine the relationship between positive thinking with body dissatisfaction in women in Sampang. This type of research that will be used is a quantitative approach. Subjects in this study are individuals who are still in early adulthood, namely 20 to 40 years, who live in Sampang Regency. The number of respondents who fit the study criteria was 344 respondents. Researchers decided to distribute questionnaires using Google forms and maximize online media. The data analysis technique used in this study was to use Non-Parametric Statistics, the Spearman Brown correlation test. The results of the calculation of the research data analysis showed the Brown Spearman Correlation Coefficient = -0.509 at the significance level (p) = 0,000. Therefore the significance level (p) <0.05 this means that the independent variable (X) positive thinking with the dependent variable (Y) body dissatisfaction has a negative and significant relationship. This means that the higher the woman's positive thinking, the lower the body dissatisfaction that occurs in women. And vice versa, the lower the woman's positive thinking, the higher the body dissatisfaction that occurs in women.

Keyword : *Positive Thinking, Body Dissatisfaction.*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan *body dissatisfaction* pada wanita di Sampang. Jenis penelitian yang akan digunakan ini adalah pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini merupakan individu yang masih dalam usia dewasa awal yaitu 20 hingga 40 tahun, yang berdomisili di Kabupaten Sampang. Jumlah responden yang sesuai dengan kriteria penelitian sebanyak 344 responden. Peneliti memutuskan untuk melakukan penyebaran kuesioner dengan menggunakan *google form* dan memaksimalkan media *online*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Statistik Non Parametrik, yaitu uji korelasi *spearman brown*. Hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan Koefisien Korelasi *Spearman brown* sebesar = -0.509 pada taraf signifikansi (p) = 0,000. Oleh karena taraf signifikansi (p) < 0,05 hal ini berarti antara variabel bebas (X) berpikir positif dengan variabel terikat (Y) *body dissatisfaction* mempunyai hubungan negatif dan signifikan. Artinya semakin tinggi wanita berpikir positif maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang terjadi pada wanita. Begitupun sebaliknya, semakin rendah wanita berpikir positif maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang terjadi pada wanita.

Kata Kunci : *Berpikir Positif, Body Dissatisfaction.*

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang tidak pernah merasa puas. Jika memiliki keinginan dan sudah terwujud maka ia masih akan terus mencari keinginan lain yang ingin dimilikinya. Manusia juga merupakan makhluk visual, dimana individu selalu menilai penampilan individu lainnya, yang pada kenyataannya setiap individu berusaha untuk mengubah penampilan agar bisa mendapatkan penilaian baik dari orang lain.

Dewasa awal ini dimulai usia 18 tahun hingga 40 tahun (Hurlock, 1986). Masa dewasa awal ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial baru yang berbeda seperti saat remaja. Dimana masa dewasa awal ini sudah mampu memiliki pandangan akan dirinya, bagaimana seseorang seharusnya menempatkan diri di lingkungan terutama dalam hal penampilan. Mereka menganggap penampilan dirinya faktor penunjang yang akan berpengaruh di lingkungannya. Dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik memiliki potensi menguntungkan yang dapat dimanfaatkan. Orang dewasa menganggap orang yang terlihat menarik akan mudah di terima dan dinilai positif dalam lingkungan sosial.

Manusia di seluruh dunia memiliki keinginannya sendiri, terutama dewasa awal. Dimana dewasa awal ini mulai menentukan pola hidupnya serta memilih pasangan hidupnya. Dewasa awal ini juga akan mengembangkan sikap baru, bagaimana mereka berusaha agar dapat terlihat baik di lingkungannya. Menurut Kusuma (dalam Afriliya, 2018) dua peneliti di Wesleyan University di Middletown, Connecticut, melakukan survey kepada 1000 wanita yang berusia antara 18-60 tahun. Dalam survey tersebut, 91% mengatakan mereka ingin mengubah tubuhnya. Dari data tersebut dapat dinyatakan bahwa banyak sekali orang yang tidak puas terhadap *body image*. Hasil survei dr Kearney-Cooke bersama majalah *Glamour* mendapati, 97% perempuan, setiap harinya dalam menjalani aktivitas, merasakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan sering memikirkan hal yang buruk (beritasatu.com, 2013). Ketidakpuasan tubuh tersebut didefinisikan sebagai pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan buruk individu terhadap tubuhnya sendiri (Grogan, 2008). Fortes, Conti, Almeida dan Ferreira (2013) dalam (Japil, Mustapha & Guan, 2017) menyebutnya sebagai "ketidakpuasan normatif" dengan berat atau bentuk atau penampilan tubuh seseorang.

Zaman yang serba canggih, tentu tak sedikit wanita yang memanfaatkan kecanggihan teknologi dengan melakukan tren di dunia kecantikan seperti *Eyelash Extension*, Sulam Alis, Sulam Bibir treatment kecantikan di klinik hingga operasi plastik untuk mendapatkan hasil yang sempurna. Seperti penuturan salah satu wanita di Sampang RMT usia 22 tahun yang mengatakan bahwasannya eyelash extention sudah menjadi suatu kebutuhan dirinya dalam menunjang penampilannya sehari-hari. Perasaan tidak puas dengan penampilan fisik akan citra tubuh yang dimilikinya hingga melakukan berbagai *treatment* mempercantik diri tersebut seperti memiliki gangguan psikologis. Dalam Japil, Mustapha & Guan (2017) perasaan tidak pas tersebut merupakan perasaan negatif yang dapat memperburuk kesejahteraan seseorang karena implikasinya sebagai faktor risiko, seperti mengembangkan gangguan makan (Stice & Shaw, 2002), depresi (McCreary & Sasse, 2000), tekanan emosional (Johnson & Wardle, 2005) dan rendah diri -esteem (Nowell & Ricciardelli, 2008). Dari hasil wawancara salah satu Mahasiswi yang berasal dari Sampang yang berumur 22 Tahun berinisial CN mengatakan,

“Sebenarnya secara timbangan sudah ideal tapi memang masih kurang percaya diri aja di bagian yang banyak tertimbun lemak seperti paha dan lengan mbak. Sudah coba olahraga tapi yah begitu sedikit harus sabar dan telaten. Pengennya ngubah lemak di lengan dan paha jadi otot gitu. Misalnya ngegym. Kalau terlalu gemuk jadi gak enak diliat mbak, pakai baju juga susah cari ukuran yang pas. Terlalu kurus juga gak bagus. Serba salah jadinya. Aku juga pake lotion yang ada kandungan whitening sama minum collagen supaya kulit tetap terawat. Untuk penggunaan eyelash extension juga sering banget mbak. Alasannya biar waktu bermakeup lebih singkat dan matakun biar kelihatan lebih cantik dan makin besar gitu mbak. Ke toko sebelah rumah aja setidaknya pake liptint dan alis mbak hehe...”

Hasil wawancara dari seorang wanita di Sampang yang berumur 23 tahun berinisial RSS yang mengatakan,

“Sesuatu yang sebenarnya pengen aku rubah tinggi badan sih. Kalau dulu sering minder karena tinggi aku cuma 148 cm. Mungil banget. Sampai beli obat peninggi badan bahkan sampai terapi tinggi badan. Dulu tinggiku 130an cm gitu. Menurut aku tinggi badan itu juga penunjang penampilan agar lebih menarik. Kayak yang lain yang tingginya cukup kan diliatnya enak aja gitu. Good looking itu penting banget untuk hidup di zaman kayak gini. Karena yang dinilai orang pertama kali itu waktu ketemu yah cuma fisik.”

Hasil wawancara ketiga dari seorang wanita di Sampang yang telah bekerja berumur 25 tahun berinisial DA mengatakan,

“Awal mula pakai tuh karena emang lagi booming handbody dosis tinggi yang cepet banget mutihannya. Nyobain deh aku, belinya sih di shopee murah meriah sekitar 130k. Sebelum ku beli kulihat dulu lah review yang ada di shopee bagus apa enggak gitu. Eh ternyata ko banyak yang bilang bagus dan berhasil. Tidak terlalu mahal untuk menjadi cantik dan putih sis hehe. Kurang lebih 2 minggu itu ada hasilnya loh. Kulitku yang buriq ini jadi cerah, putih dan lembut. Efek samping di kulit beda-beda. Kalau di aku efeknya cuma keluar daki dan ngelupas gitu kulit matiku. Aku lihat beberapa dari berita di instgram dan youtube bahkan ada yang sampe keluar stretchmark gitu serem banget bahkan ada kulitnya yang melepuh terbaka dan ngebekas dikulit lukanyar. Emang bahaya banget dan aku sadar hb dosis tinggi itu ada kandungan merkurinya. Tapi ya gimana kalau stop kulit balik kusam lagi. Jadi ya aku terusin aja selama kulitku aman-aman aja walaupun bikin ketergantungan sih.”

Hasil wawancara keempat dari seorang wanita di Sampang yang telah bekerja berusia 24 tahun berinisial EKP,

“Aku itu tipe orang yang gampang gendut, jadi mau gak mau harus jaga pola makan biar tetep percaya diri apalagi aku kan kerja di bank yang mengharuskan bertemu dengan orang banyak. Sering banget mengevaluasi diri sendiri misalnya berkaca sebelum tidur bahkan kalau ada kaca dimanapun pasti ku perhatiin apa yang ada ditubuhku. Kadang suka ngebandingin diri sendiri sama orang lain yang menurut aku sempurna aja gitu. Sering banget ngecek berat badan setiap habis makan. Lebih ngejaga banget pola makan dengan program clear skin diet untuk menjaga bentuk tubuh sekaligus menjaga kulit. Tersiksa sih iya awalnya tapi makin kesini ko diet uda jadi temen sehari-hari yah.”

Tabel 1

Daftar subjek beserta ketidakpuasannya terhadap tubuhnya serta upaya yang dilakukan

Subjek	Tidak Puas Terhadap	Upaya yang dilakukan
CN (22 Tahun)	Berat Badan & Wajah	Diet, Gym & Eyeleash Extension
RSS (23 Tahun)	Tinggi Badan	Minum Obat Peninggi Badan & Terapi Tinggi Badan
DA (25 Tahun)	Warna Kulit	Menggunakan Handbody Dosis Tinggi Bermerkuri
EKP (23 Tahun)	Berat Badan	Program Clear Skin Diet

Setiap manusia pasti memiliki kekurangan dan kelebihan pada tubuhnya. Akan tetapi tergantung dari kita dalam menyikapi. Ketidakpuasaan akan kekurangan fisik pada diri individu menyebabkan seseorang akan merasa tidak percaya diri dan rela melakukan apapun untuk merubahnya. Menurut Rice (dalam Mukhlis, 2013) citra tubuh merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Gambaran akan citra tubuh yang negatif akan berdampak pada *body dissatisfaction*.

Menurut Shaw (dalam Arshuha & Amalia, 2019), *body dissatisfaction* menyebabkan tekanan emosional, perenungan penampilan dan bedah kosmetik yang tidak perlu. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan cenderung tidak merasakan puas dan menganggap bentuk tubuhnya jauh dari idealnya individu kebanyakan. *Body dissatisfaction* berkaitan dengan cara pandang terhadap kekurangan yang dimiliki dalam tubuhnya sehingga membuat wanita memiliki citra tubuh yang negatif. Wanita diharapkan dapat mengukur apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan pada diri individu, dan dapat menerima, merawat dan mengembangkan sesuatu yang dimiliki individu dengan positif. Karena pada dasarnya setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Akan tetapi tergantung dari individu itu sendiri dalam menyikapinya.

Berpikir positif merupakan hal terpenting dalam memandang citra tubuh yang dimiliki. Menurut Albrecht (dalam Syaf, Anggraini, & Murni, 2017) berpikir positif merupakan kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Dengan berpikir positif akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan,. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gagasan negatif terhadap citra tubuhnya, akan selalu merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan. Berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dimana selalu memandang hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk menurut Peale (dalam Syaf, Anggraini, & Murni, 2017). Mukhlis (2013), melakukan sebuah penelitian eksperimen dan mendapatkan hasil bahwasannya dengan melakukan pelatihan berpikir positif maka akan berpengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan. Jadi ketika individu berpikir positif dalam situasi yang buruk, maka akan menekankan pikiran buruk terhadap apa yang terjadi.

Semua orang pasti pernah mengalami situasi dan kondisi yang sulit. Dari situasi dan kondisi tersebut tentu dari individu terkadang sulit mengatasi pikiran negatif. Walaupun individu ingin berpikir positif tetapi pikiran negatif akan terus ada. Ada banyak sekali manfaat bagi tubuh ketika

kita menerapkan pikiran kearah yang positif. Berpikir negatif atau pesimis merupakan salah satu faktor penyebab depresi. Dengan berpikir positif maka kita akan memerangi depresi yang terjadi pada diri individu. Selain itu dengan berpikir positif akan mendorong rasa percaya diri pada individu. Peale (1996) mengemukakan bahwasannya, perlawanan yang utama dalam mencapai ketenangan mental dengan cara berusaha untuk mengubah sikap pikiran yang negatif menjadi positif. Berpikir negatif terhadap citra tubuh inilah yang menyebabkan *body dissatisfaction*. Citra tubuh menjadi cermin dimana seseorang akan melihat bagaimana dirinya akan bertindak dan bersikap sesuai dengan apa yang dipikirkan diri sendiri sehingga dengan adanya berpikir positif terhadap apa yang telah di miliki dapat menghindarkan dari *body dissatisfaction*.

Dari hasil uraian diatas, permasalahan yang ingin diangkat oleh penulis adalah “Seberapa erat kaitannya hubungan antara Berpikir Positif dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita di Sampang”. Peneliti ini akan menggunakan subjek wanita dewasa awal usia 20-40 tahun yang ada di Sampang.

Tinjauan Pustaka

Menurut Cash & Szymanski (dalam dalam Grogan 2008; Arshuha & Amalia 2019) *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh atau citra tubuh, merupakan evaluasi negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan yang biasanya melibatkan evaluasi yang dirasakan berbeda antara tubuhnya dengan tubuh ideal yang diinginkan. Individu akan cenderung tidak merasa puas dan menganggap bentuk tubuhnya jauh dari idealnya individu kebanyakan. Menurut Sumali, Sukamto, dan Mulya (dalam Kusumaningtyas 2019) *body dissatisfaction* merupakan suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan. Lingkungan merupakan salah satu pencetus seorang individu merasa tidak puas dengan suatu yang ada di tubuhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasannya *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif pada diri individu pada bentuk tubuhnya akibat adanya rasa tidak puas yang disebabkan adanya perbedaan persepsi antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang aktual, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dengan keadaan kondisi tubuh ketika berada dilingkungan sosial.

Menurut Rosen & Riter (dalam Safarina, 2015) aspek-aspek pada *body dissatisfaction* yaitu; memiliki penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuh, memiliki perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking* atau mengecek keadaan tubuh, kamuflase tubuh, serta penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Menurut Brehm (Iswari & Hartini, 2005; Kartikasari, 2013), faktor yang dapat menimbulkan *body-dissatisfaction* yaitu; standar kecantikan yang tidak tercapai, kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol serta hidup dalam budaya “*first impressions*”. Faktor tersebutlah yang akan mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction* pada individu.

Menurut Goodhart (dalam Pangsatuti, 2014) individu yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri optimis dalam menghadapi permasalahannya, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya, dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional dan terprediksi. Sedangkan seseorang yang menggunakan pola berpikir negatif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri-ciri

pesimis dan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan, memandang buruk hidup, pribadinya serta masa depannya. Berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dengan menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif yang akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar berupa tindakan yang positif.

Menurut Albercht (dalam Putri, 2016) berpikir positif mengandung aspek-aspek seperti harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai serta penyesuaian terhadap kenyataan. Ketika individu berpikir positif dalam menghadapi suatu permasalahannya akan memiliki manfaat yang baik untuk diri individu tersebut. Menurut Cahyati (dalam Hakiki, 2018) manfaat tersebut berupa meningkatkan kesehatan jiwa dan raga, melemahkan gen yang berpotensi menimbulkan penyakit, lebih percaya diri dan siap menghadapi kehidupan, tidak mudah menyerah dan kuat dalam menjalani kehidupan, memiliki rasa toleransi dan empati, membentuk pribadi yang optimis dan pantang menyerah, serta menganggap hidup terasa ringan.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang masih dalam usia dewasa awal yaitu 20 hingga 40 tahun, yang berdomisili di Kabupaten Sampang. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 154.336, dengan toleransi error 5% (0,05). Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *slovin* yang dilakukan maka didapatkan responden sebanyak 399 responden di Kabupaten Sampang. Disaat penelitian ini sedang terjadi pandemi Covid-19, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penyebaran kuesioner dengan menggunakan *google form* dan memaksimalkan media *online*. Penyebaran kuisisioner dilakukan pada selama 5 hari dari tanggal 13 Juli 2020 sampai 17 Juli 2020. Jumlah responden yang masuk sebanyak 391. Jumlah responden yang gugur sebanyak 47 responden, dengan rincian sebanyak 17 responden usianya tidak sesuai dengan kriteria dan 30 responden yang tidak melengkapi data kuisisioner. Sehingga total subjek yang diperoleh sebanyak 344.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2007) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya dalam data-data numeral (angka) yang diolah dengan metode statistika. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional yang berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan sejauh mana tingkat hubungannya.

Hasil

Hasil analisis validitas aitem terhadap 36 aitem skala *Body Dissatisfaction* yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 20.0 *for windows* menunjukkan bahwa dari 2 kali putaran dengan batasan *Corelated Item-Correlation* < 0,30 terhadap 35 aitem valid dan 1 aitem gugur. *Index Correlation Item-Total Correlation* pada putaran terakhir analisis yaitu bergerak dari 0,303 sampai dengan 0,750. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2***Hasil Uji Validitas Skala Body Dissatisfaction***

Jumlah Aitem Awal	Putaran Analisis	Nomor Aitem Gugur	Jumlah Aitem Tersisa	Index Corrected Item Total Correlation
36	I	8	35	0,240 sampai 0,752
35	II	Tidak Ada	35	0,303 sampai 0,750

Hasil analisis validitas aitem terhadap 30 aitem skala Berpikir Positif yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 20.0 *for windows* menunjukkan bahwa dari 2 kali putaran dengan batasan *Corelated Item-Correlation* < 0,30 terhadap 29 aitem valid dan 1 aitem gugur. *Index Correlation Item-Total Correlation* pada putaran terakhir analisis yaitu bergerak dari 0,316 sampai 0,724. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3***Hasil Uji Validitas Berpikir Positif***

Jumlah Aitem Awal	Putaran Analisis	Nomor Aitem Gugur	Jumlah Aitem Tersisa	Index Corrected Item Total Correlation
30	I	12	29	0,272 sampai 0,716
29	II	Tidak Ada	29	0,316 sampai 0,724

Pengujian reliabilitas menggunakan *Alfa Cronbach* yang digunakan untuk instrumen yang memiliki jawaban lebih dari 1 (Adamson & Prion, 2013). Jadi apabila koefisien reliabilitas lebih dari 0,70 ($r_i > 0,70$) maka instrumen tersebut dikatakan reliable.

Tabel 4***Kategori Koefisien Reliabilitas***

Interval Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,88 - 1,00	Sangat Tinggi
0,600 - 0,800	Tinggi
0,400 - 0,600	Sedang
0,200 - 0,400	Rendah
-1,2	Sangat Rendah

Hasil uji reliabilitas terhadap skala *Body Dissatisfaction* pada putaran 2 dengan SPSS Versi 20.0 *for windows* memperoleh hasil yang menunjukkan *alpha0cronbach* sebesar 0,938 yang menunjukkan bahwa skala tersebut bersifat reliabel dengan kategori sangat0tinggi.

Hasil uji reliabilitas terhadap skala Berpikir Positif pada putaran 2 dengan SPSS Versi 20.0 *for windows* memperoleh hasil yang menunjukkan *alpha cronbach* sebesar 0,925 yang menunjukkan bahwa skala tersebut bersifat reliabel dengan kategori sangat tinggi .

Uji normalitas yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk. Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran dari kedua variabel yaitu *Body Dissatisfaction* dan Berpikir Positif sebagai syarat untuk menentukan uji korelasi yang akan dilakukan. Hasil uji normalitas bisa dikatakan normal jika kurva normal atau taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari $p > 0,05$ (Hadi, 2009). Analisis data pada uji kali ini diolah dengan menggunakan program SPSS 20.0.

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas Skala Body Dissatisfaction

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>			
	Statistic	df.	Sig.	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.98	344	0.000	Tidak Normal

Dari hasil uji linieritas hubungan antara Berpikir Positif dan *Body Dissatisfaction* diperoleh signifikansi skor *Deviation from Linearity* sebesar nilai $F = 0,881$ pada $p = 0,692$ ($p > 0,05$) maka terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel.

Tabel 6
Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction- Berpikir Positif</i>	0,881	0,692	Linear

Analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara Berpikir Positif dan *Body Dissatisfaction* . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Statistik Non Parametrik , yaitu uji korelasi *spearman brown*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yang telah di jelaskan dapat dinyatakan bahwa hubungan antara dua variable tersebut diterima dan memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* pada wanita di Sampang. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari perhitungan *spearman brown* pada SPSS maka terdapat korelasi atau hubungan negatif antara berpikir positif dengan *body dissatisfaction* yang berarti semakin tinggi individu yang berpikir positif maka akan semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*, sebaliknya jika semakin rendah individu yang berpikir positif maka akan semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*.

Wanita ingin selalu tampil menarik. Akan tetapi tidak semua wanita bisa merasa menarik. Hal tersebut membuat mereka mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini ditunjukkan dengan melakukan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, serta penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Penilaian negatif pada bentuk tubuh ini sering terjadi pada wanita. Wanita tidak pernah merasa puas dengan kondisi tubuhnya, termasuk wanita di Sampang. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya wanita yang mepercantik dirinya dengan *treatment* di salon dengan mengikuti trend yang sedang terjadi. Di Sampang juga marak salon kecantikan yang menyediakan sulam alis, sulam bibir, *eyelash extension*, dan berbagai macam *treatment* lainnya sehingga bisa membantu para wanita dalam mewujudkan impiannya agar tampak lebih menarik.

Cantik bagi setiap individu itu berbeda. Banyak sekali wanita yang cantik tapi mereka kurang merasakan kepuasan pada bentuk tubuhnya. Fenomena wanita cantik yang terus melakukan berbagai macam *treatment* untuk mempercantik dirinya agar terlihat menarik di lingkungannya.. Padahal bagi sebagian orang, mereka sudah cukup cantik, akan tetapi mereka dirasa kurang bersyukur akan bentuk tubuhnya. Penampilan yang baik belum tersebut tentu bersyukur. Akibat adanya hal tersebut tentu timbul rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh ini dan timbulah penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuh pada wanita.

Penelitian ini terbukti bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi dengan adanya cara berpikir yang positif. Penilaian negatif terhadap tubuh muncul karena individu selalu berpikir negatif tentang bentuk tubuh yang dimiliki. Citra tubuh negatif dapat muncul karena kurangnya berpikir positif terhadap apa yang telah dimilikinya. Berpikir positif juga membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres (Brissette dkk., dalam Kivimaki dkk, 2005; Mukhlis, 2013). Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Ketika wanita berpikir negatif atau evaluasi diri yang buruk maka evaluasi terhadap bentuk tubuhnya juga akan menjadi buruk, sehingga dapat memprediksi *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh wanita. Semakin seorang wanita berpikir positif tentang keadaan tubuhnya yang ditandai dengan adanya harapan yang positif tentang diri sendiri. Wanita harus memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, melihat diri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama berharganya dengan individu lain. Wanita menghindari pernyataan yang selalu menilai negatif bentuk tubuhnya. Terakhir, wanita diharapkan dapat menyesuaikan diri terhadap kenyataan. Wanita diharapkan dapat mengakui kenyataan dengan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri, menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah satu ciri dari orang yang berpikir positif. Dengan keempat aspek tersebut diharapkan dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada wanita.

Penilaian negatif terhadap tubuh muncul karena individu selalu berpikir negatif tentang bentuk tubuh yang dimiliki. Citra tubuh negatif dapat muncul karena kurangnya berpikir positif terhadap apa yang telah dimilikinya. Berpikir positif juga membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres (Brissette dkk., dalam Kivimaki dkk, 2005; Mukhlis, 2013). Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Ketika wanita berpikir negatif atau evaluasi diri yang buruk maka evaluasi terhadap bentuk tubuhnya juga akan menjadi buruk, sehingga dapat memprediksi *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh wanita.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang berkorelasi negatif antara berpikir positif dengan *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi individu yang berpikir positif maka akan semakin rendah individu mengalami *body dissatisfaction*, sebaliknya jika semakin rendah individu yang berpikir positif maka akan semakin tinggi tingkat individu mengalami *body dissatisfaction*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan oleh penelitian untuk beberapa pihak antara lain :

1. Bagi responden penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman bagi para responden untuk lebih mengenal dan memahami dirinya sendiri. Responden diharapkan dapat lebih meningkatkan pikiran yang positif dengan kondisi tubuh yang dimiliki. Setiap orang memiliki pandangan tersendiri tentang kecantikan tubuh. Cantik itu relatif, maka jangan menganggap perkataan orang lain sebagai tolak ukur kecantikan diri. Jadilah cantik sesuai dengan persepsi diri bukan dari orang lain. Responden diharapkan menjauhi pikiran-pikiran negatif atau kecemasan soal komentar orang lain. Responden juga diharapkan untuk berada di dalam lingkungan orang positif yang saling mendukung. Selain itu belajar beradaptasi dengan lingkungan baru dan menjauhi lingkungan yang membuat tertekan, karena lingkungan sekitar juga mempengaruhi cara berpikir seseorang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengambil penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat melakukan penelitian dengan lebih bervariasi seperti melibatkan kepercayaan diri, *self esteem*, dukungan sosial, atau benar-benar mencari subjek yang mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Keterbatasan dalam penelitian ini salah satunya adalah terkait dengan banyaknya data yang tidak sesuai dengan kriteria responden penelitian sehingga tidak terpakai. Selain itu metod penelitian yang hanya menggunakan kuesioner sehingga data yang didapat kurang akurat. Pada saat pengambilan data untuk uji coba alat ukur dengan metode *online (google form)* membuat peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung sehingga sangat mungkin terjadinya pengisian dilakukan oleh responden yang tidak sesuai dengan kriteria. Diharapkan penelitian ke depan dapat mencari subjek-subjek yang diasumsikan berpotensi memiliki *body dissatisfaction* yang benar-benar mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.

Referensi

- Afriliya, D. F. (2018). Berpikir Positif Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial Dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Ed. 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Tes Prestasi : Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar Ed.2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Dasar-Dasar Psikometri Ed.2. Yogyakarta: Pustaka 3.Pelajar.
- Beritasatu.Com. 10 Agustus 2013. 97% Perempuan Berpikir Bentuk Tubuhnya Bermasalah. <https://www.beritasatu.com/gaya-hidup/130854/97-perempuan-berpikir-bentuk-tubuhnya-bermasalah>
- Bps Kabupaten Sampang. (2019). Kabupaten Sampang Dalam Angka 2019. Sampang: Bps Kabupaten Sampang. Issn 0215.219.
- Hakiki, Nadzir. (2018). *Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Edisi Kelima. *Jakarta: Erlangga*, 206.
- Japil, A. M., Mustapha, M., & Guan, T. E. (2017). Body Dissatisfaction Among Male And Female Adolescents. *Journal Of Psychology And Social Health*, 1, 1-7.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesita Di Kota Bontang.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1), 5-14.
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Un) Pada Siswa Sma. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01).
- Putri, A. S. (2016). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Safarina, R. (2015). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri Yang Menjadi Member Herbalife Di Bandung* (Doctoral Dissertation, Fakultas Psikologi (Unisba)).
- Syaf, A., Anggraini, Y., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1(1), 31-38.