

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu. Karena kesehatan mengarahkan kita untuk bisa melakukan suatu aktivitas secara optimal. Menurut *World Health Organization* (1947) pengertian kesehatan secara luas tidak hanya meliputi aspek fisik, tetapi aspek mental dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Kesehatan yang dimaksud di sini meliputi kesehatan fisik dan kesehatan mental, karena keduanya merupakan suatu kesatuan. Hal ini seiringan dengan Latipun, Notosoedirdjo dan Moeljono (2016) dalam bukunya yang mengatakan bahwa fisik dan psikis adalah satu-kesatuan dalam eksistensi seorang individu, yang menyangkut kesehatannya juga saling berhubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Terdapat bermacam-macam penyakit fisik seperti kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis dan lain-lain. Salah satu penyebab penyakit tersebut ialah akibat penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh, yang juga disebut dengan kegemukan atau *overweight* (Widyawati, 2014). *Overweight* sendiri digolongkan pada penyakit degeneratif yaitu penyakit yang tidak menular dan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Fridalni, dkk. 2019). Penyakit tidak menular merupakan penyakit dengan tingkat mortalitas tertinggi di dunia dan di Indonesia (Amila, dkk. 2021) (dalam Imani dan Nadhiror 2023). Pada sekitar tahun 2018, terhitung sebanyak 73% dari penyebab kematian dunia yaitu penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2019). Oleh karena itu dapat diketahui bahaya *overweight* bagi kehidupan masyarakat meskipun tergolong penyakit yang tidak menular sekalipun.

Health at a Glance Asia/Pasific, (2020) menyebutkan bahwa secara global, *overweight* dan *obesity* merupakan masalah kesehatan masyarakat yang harus diperhatikan, dan pada orang dewasa yang lebih banyak adalah kasus *overweight* atau *obesity*, jika dibandingkan dengan orang dewasa yang *underweight*. Kemenkes dalam Antara (2021) mengatakan bahwa di Indonesia, *overweight* atau kelebihan berat badan mengalami peningkatan hampir dua kali lipat. Dari angka

19,1% pada tahun 2007 hingga 35,4% pada tahun 2018. Kemudian Provinsi Jawa Timur masuk dalam tiga besar peringkat tingginya presentase *overweight* pada tahun 2018. Prevalensi remaja *overweight* di Jawa Timur yang menunjukkan bahwa remaja termasuk dalam urutan keenam tertinggi di Indonesia menjadikan Provinsi Jawa Timur sebagai sorotan. Hal ini menunjukkan harusnya ada penanggulangan untuk penekanan peningkatan angka presentase *overweight* di Indonesia.

World Health Organization 2021 menyebutkan bahwa *overweight* merupakan keadaan ketika individu memiliki angka BMI (IMT) lebih besar 1 standar deviasi di atas median, dan definisi obesitas anak dan remaja adalah BMI atau biasa disebut dengan IMT lebih besar dari 2 standar deviasi di atas median. *Overweight* bisa diakibatkan oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Choi, dkk. (2010) mengatakan bahwa banyak faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas pada remaja yang termasuk juga di dalamnya yaitu remaja *overweight* yaitu meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi konsumsi makanan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor internal di antaranya adalah usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan penyakit infeksi. Jadi individu bisa mengalami *overweight* jika tidak memedulikan kondisi kesehatan tubuhnya. *Overweight* nongenetik juga dialami oleh PMF yang berusia 21 tahun dalam sebuah wawancara:

“jadi gini ceritanya pas kecil itu sebenere kurus sampek kelas 3 an, gara-gara kurus itu ada tetangga yang ngejek “kok orang tuanya kayak berisi kok anaknya kok sak uget-uget. Akhirnya bapakku ga terima terus dikasih vitamin susu gitu, tapi dikasih apa-apa gak mempan, akhir e ada bapak-bapak jualan jamu di daerah Bojonegoro. Jamunya kayak temulawak gitu irisan-irisan dijemur gitu tinggal nyeduh gitu sehari 2x rasane puait pol tapi manjur langsung nafsu makan langsung meningkat trus sampek gemuk. Gemuk sampek kelas 8 tiba-tiba kurus sampek kelas 9 an. Jadi aku kadang gemuk kadang kurus gitu mbak.” (PMF, 25 Maret)

Hal ini menunjukkan bahwa PMF *overweight* yang dialaminya bukanlah suatu yang diturunkan, melainkan melalui faktor lingkungan sosial terutama keluarga. Keluarga dinilai lingkungan yang terdekat dengan tiap individu. Didukung oleh Al Rahmad, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa aktor risiko obesitas bisa muncul dari berbagai hulu seperti faktor individu, faktor lingkungan sekolah dan faktor keluarga.

Overweight dapat dialami oleh berbagai kalangan usia mulai dari balita, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Usia remaja menjadi sorotan dalam

fenomena *overweight* karena usia tersebut merupakan salah satu tahap perkembangan yang penting dalam rentang kehidupan manusia. Data *OECD/WHO* (2020) Masa remaja adalah fase rentan dalam perkembangan manusia karena merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju kematangan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja sendiri merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang juga di dalamnya terdapat banyak perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan fisik yang dialaminya pada masa pubertas. Terdapat perubahan fisik pada remaja seperti ketika masa pubertas. Pubertas adalah masa kematangan fisik yang berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh terutama berlangsung di remaja awal (Santrock, 2011).

Bestiana (2012) mengatakan bahwa salah satu dampak negatif dari perubahan fisik pada remaja adalah adanya stereotip atau persepsi yang berkaitan dengan ideal, misalnya individu yang memiliki bentuk badan yang normal baik berdasarkan tinggi badan maupun berat badan, sementara individu yang memiliki *overweight* akan menjadikan dirinya khawatir terhadap penampilannya. Dapat dilihat dari data di lapangan yakni:

“Penting banget, karena penampilan kan yang diliat pertamakali.” (GSP, 25 Maret 2024)

Pernyataan GSP ini mendukung adanya teori di mana remaja cenderung memerhatikan penampilannya karena itu merupakan hal yang dilihat pertamakali oleh individu.

Namun tidak hanya isu perubahan penampilan pada masa pubertas yang dialami oleh remaja perempuan. Santrock (2008) mengemukakan terdapat isu-isu mengenai kesehatan remaja seperti kesehatan remaja seperti penyalahgunaan narkoba, dan gangguan makan. Nah isu kesehatan gangguan makan merupakan isu yang berhubungan dekat dengan *overweight* yang dialami oleh kalangan remaja. Gangguan makan meningkat pada remaja, di mana jumlah presentase yang mengalami *overweight* meningkat. Dua bentuk gangguan makan yang muncul merupakan gangguan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*.

Anorexia nervosa mengendalikan nafsu makannya dengan sangat ketat, sebagian besar penderita *bulimia nervosa* tidak dapat mengendalikan nafsu makannya. Baik penderita *anorexia nervosa* atau penderita *bulimia nervosa*,

mereka sering memikirkan makanan, sangat takut menjadi gemuk, depresi atau cemas, dan memiliki citra tubuh yang salah. Hampir 1% hingga 2% wanita AS menderita *bulimia nervosa* dan sekitar 90% penderita *bulimia nervosa* adalah perempuan. Anak perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak, sementara anak laki-laki menjadi merasa lebih puas ketika melewati masa pubertas sehubungan dengan meningkatnya massa otot. Perasaan takut dan tidak puas juga ketakutan akan *overweight* juga dikatakan AIR yang berusia 21 tahun ini saat masih berusia 18 tahun ia pernah menjalani diet ekstrim seperti yang dikatakan:

“iya, soalnya dulu itu diet itu gak tau mungkin aku terlalu ekstrim atau gimana itu lambungku kena satu minggu sakit lambung kayak tiba-tiba perutku itu sakit banget waktu itu trus katanya dokter lambung, semingguan itu. Kalo dibuat makan apapun itu muntah, aku cuma bisa makan nutrigel. Akhirnya disuruh ibuk wes kembali nasi aja. Itu kan hamper diet ekstrim kan mbak kek porsiku itu gak imbang gitu trus dimarahin sama ibuku disuruh makan nasi lagi, sejak itu gendut lagi. (AIR, 26 Maret 2024)

AIR mengaku melakukan diet yang mungkin ekstrim karena ia sampai mengidap penyakit lambung seminggu lamanya. Ketika ditanya tentang dia belajar ilmu diet dari mana ia menjawab:

“di youtube, youtube nya Yulia Baltsun itu lo yang fitness, dia juga sharing tentang diet-diet gitu.” (AIR, 26 Maret 2024)

Meskipun AIR mengaku tau ilmu diet melalui *influencer* kesehatan yang tidak berpaham ekstrimisme. Bahkan diet yang dilakukan oleh AIR bersebrangan oleh pernyataan (Balcsun, 2020) bahwa diet yang baik adalah diet yang mendukung sistem kerja tubuh untuk bekerja sesuai dengan fungsinya secara optimal, memperbaiki metabolisme menjadi lebih baik, memperbaiki stamina menjadi lebih fit, dan dalam segi mental dan psikologis pun harus menjadikan diri kita menjadi lebih positif, bersemangat, percaya diri dan ceria dalam keseharian.

“Iyaa mbak, emang dia nggak ekstrim cuma aku sendiri yang kek membatasi diri, aku pengen terlalu terobsesi gitu lo pengen kurus, jadi emang Yulia Baltcsun kek ngajari diet itu nggak boleh yang ketat gitu aku tau aku tau teorinya tapi kek mungkin itu dikatakan stress gitu aku nerapin ke diriku tu beda gitu lo. Aku takut kalo ini berapa kalori yaa, mau makan itu berapa kalori yaa, akhirnya parno sendiri gitu. Walaupun aku tau kalo teroinya itu gak boleh sebenarnya diet seperti itu, Cuma kek merasa bersalah gitu tiap abis makan gitu ngerasa bersalah kek gitu, perasaan diriku sendiri yang kek gitu.” (AIR, 26 Maret 2024)

Dalam wawancara di atas dapat diketahui bahwa AIR mengetahui teori diet yang baik bagi tubuhnya, tetapi ia tidak berhasil menerapkan teori tersebut dalam

kehidupan sehari-hari hingga ia akhirnya kembali ke kondisi yang *overweight* karena memiliki perasaan trauma akan penyakit lambung yang pernah dialaminya.

Diperkuat oleh adanya penelitian yang dilakukan oleh Kusumajaya, dkk. (2007) diperoleh hasil 41,1% responden merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya, yaitu merasa dirinya *overweight* tapi sebenarnya *underweight*, merasa ideal tapi sebenarnya *underweight* dan merasa *overweight* tapi sebenarnya ideal. Kejadian ini cenderung terjadi pada remaja perempuan yaitu sekitar 45,2% sedangkan pada remaja laki-laki sekitar 35%. Keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Berdasarkan hal tersebut, hal ini menjadikan adanya sorotan pada remaja perempuan yang mengalami.

Terdapat banyak alasan mengapa remaja akhirnya tidak menerima kondisi tubuhnya secara keseluruhan, salah satunya karena merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya yang berubah. Padahal Hurlock (1980) mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja pada masa pubertas yang penting adalah menerima bahwa tubuhnya mengalami perubahan. Hanya sedikit remaja pubertas yang mampu menerima kenyataan ini, sehingga mereka merasa tidak puas dengan penampilannya. Padahal menerima keadaan yang dialami oleh seseorang juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebersyukuran.

Kebersyukuran merupakan bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari pihak lain. Peterson dan Seligman (2004) mengartikan rasa syukur secara sempit sebagai respon bersyukur setelah menerima sesuatu yang bernilai baik berupa materi atau momen keindahan alam. Ar-Ragib Al-Ishfahani mendefinisikan kebersyukuran sebagai sebuah ilustrasi dari kepuasan dan kebahagiaan. Kebersyukuran merupakan bentuk emosi positif, yang membuat individu lebih optimis akan dirinya. Adanya emosi positif dan optimis yang tinggi, bisa membuat individu lebih bisa untuk menghargai dirinya, mencintai tubuhnya, dan bisa lebih berfokus untuk mengembangkan dirinya, daripada melihat kekurangannya.

Terdapat temuan di lapangan mengenai kebersyukuran remaja perempuan yakni GSP seperti:

“bersyukur sih kak.

kalo aku ya gimana ya kak, ya bersyukur gitu bisa makan bisa nafas gitu sih. di hati aja sih kak.” (GSP, 25 Maret 2024)

Diketahui GSP mengaku bersyukur tetapi tidak spesifik menyebutkan mengenai bentuk tubuhnya yang *overweight*, dia hanya menyebutkan bersyukur dengan kehidupannya yang diberikan Tuhan dan dia mengaku cara bersyukur nya diyakini di dalam hati saja.

Terdapat pendapat mengenai bersyukur pada remaja yang lain PMF yaitu:

“ya bersyukur sih kan harus disyukuri cuma kalo pengen kurus atau nggak kan harus dari hati sendiri nggak sih mbak? kan pemberian Tuhan.

gimana ya? ya ini sih mungkin kalo nggak bersyukur kan kayak nyalahin “aku kok gemuk kok gini-gini ya kalo bersyukur lebih pd aja ya meskipun kadang omongan orang itu kayak ngga enak.

insecure ya tetep kayak “lo yang lain kok gini missal bisa pake pakaian yang lucu-lucu. kalo badan e kecil kan gampang nyari baju. bersyukur nya kan yowes in ikan pemberian tuhan, cuma kalau mau diet yan dang dimulai. ada niat cuma ya tetep disyukuri. gamungkin kan kayak di film psikopat gitu “kok aku gemuk terus perutnya di tusuk-tusuk gitu?”. (PMF, 25 Maret 2024).

Pernyataan PMF mengaku bahwa dia juga bersyukur atas tubuh yang diberikan

Tuhan, cara dia bersyukur yaitu dengan tidak menyalahkan keadaannya saat ini, meskipun ia memiliki tubuh yang *overweight*. Ada masanya PMF *insecure* atas kondisi tubuhnya, tapi itu tidak membuatnya untuk terus-terusan mengeluh bahkan ia juga memiliki niat untuk diet meskipun belum dilaksanakan kembali. Kebersyukuran PMF ini dinilai sudah dirasakan di dalam hati dan diucapkan secara lisan.

Kemudian terdapat kebersyukuran oleh AIR adalah sebagai berikut:

“ehmm kalo bersyukur yaa aku bersyukur, kan bersyukur tolak ukurnya nggak harus ke badan kan mbak, kek alhamdulillah diberi fisik yang lengkap, trus kayak diberi kelancaran semuanya atau mungkin apa diberi kesehatan juga kan juga bersyukur aku bisa kayak gini, belum tentu seseorang di luar sana bisa kek aku. pasti aku kalo bersyukur aku pasti bersyukur banget, bersyukur dari segala aspek, ini mbak masutnya mbak bersyukur apa bersyukur punya badan gendut atau bersyukur semuanya?

kalo tubuh, mungkin kalo yang gendut ini aku bilang aku masih ada keinginan untuk kurus tuh ada, tapi aku masih bersyukur kek tetep bersyukur punya fisik yang lengkap terus, wajah juga gak jelek-jelek amat, kek ya bersyukur aja sih mbak diberi kesehatan bersyukur, bersyukur banget.

eee kalo bersyukur untuk diriku sendiri, tubuh yang aku miliki aku biasanya mengusahakan istirahat yang cukup kalo misalnya udah gaada pekerjaan, y aitu tadi menjaga pola makan, trus skincare, trus pokoknya merawat tubuהל, olahraga lewat youtube gitu untuk menghargai diriku.” (AIR, 26 Maret 2024)

AIR menyatakan bahwa bersyukur bukan hanya tentang bentuk badan melainkan hal lain seperti anggota tubuh yang lengkap, diberikan kelancaran dalam urusan, dan kesehatan. Tidak hanya di dalam hati dan perkataan, AIR mengaku mewujudkan kebersyukurannya melalui perbuatan seperti menjaga kesehatan tubuhnya dan merawat tubuhnya dengan contoh mengusahakan istirahat yang cukup jika tidak ada kesibukan lagi, menjaga pola makan, memakai *skincare*, dan berolahraga. Bersyukur versi AIR ini merupakan versi yang lengkap jika ditinjau dengan teori Al Ghozali (1998).

Berdasarkan penjelasan literatur beserta wawancara di atas terdapat adanya perasaan khawatir, takut, tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya ketika mengalami *overweight*. Remaja perempuan cenderung khawatir akan berat badannya karena menganggap penampilan fisik merupakan hal yang penting. Namun terdapat fakta lain bahwa remaja perempuan yang *overweight* ternyata ada yang masih memiliki rasa percaya diri meskipun memiliki bentuk tubuh yang *overweight*. Bahkan terdapat remaja perempuan yang mengaku bersyukur dan melakukan perbuatan yang dianggap sudah mewujudkan kebersyukurannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kontradiksi tersebut, peneliti tertarik untuk menggali informasi tentang bagaimana proses kebersyukuran remaja perempuan yang *overweight*. Maka dari itu judul penelitian ini adalah “Gambaran Kebersyukuran pada Remaja Perempuan yang *Overweight*”

1.2 Signifikansi Penelitian

Widawati, dkk. (2018) Mengukur apakah ada hubungan rasa syukur dengan dengan citra tubuh pada siswi SMA X kota Bandung. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasi. Peneliti mengembangkan dua alat ukur penelitian, yaitu skala syukur dari konsep Al Qayyim dan Abdul Syukur serta citra tubuh (Cash, 2002). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji Spearman. Hasil analisis uji korelasi yaitu mencari hubungan antara dua variabel tanpa melakukan perubahan, penambahan terhadap data yang didapat, diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar 0,590 ($p=0,000; p>0,05$). Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dibuat kesimpulan bahwa terdapat hubungan cukup signifikan antara rasa syukur dengan citra tubuh

dengan korelasi sebesar 0,590. Data berdasarkan frekuensi katagorisasi terdapat 69% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf tinggi, 31% siswi memiliki rasa syukur dengan taraf rendah. Sedangkan berdasarkan data citra tubuh diperoleh 39% siswi memiliki citra tubuh positif dan 61% siswi yang masih memiliki citra tubuh negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan citra tubuh artinya semakin kuat rasa syukur semakin positif citra tubuh.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada metode penelitian, subjek penelitian, serta fenomena penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dan subjek penelitian yaitu remaja perempuan yang *overweight* yang sesuai dengan kriteria penelitian dengan teknik *snowball sampling*. Persamaan dari penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti tentang kebersyukuran.

Akmal dan Masyuri (2018) dalam judul penelitiannya yaitu “Konsep Syukur (*Gratefulnes*) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes *Daarunnahdhah Thawalib* Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *grounded theory*. Subjek penelitian ini adalah 40 orang. Proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket kepada partisipan dalam bentuk pertanyaan terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna bersyukur bagi guru Pon-Pes *Daarunnahdhah Thawalib* Bangkinang adalah menerima segala pemberian nikmat dari Allah SWT dengan perasaan bahagia dan apa adanya dan diikuti dengan rasa terima kasih atas pemberian tersebut dengan mengucapkan alhamdulillah serta menjalankan segala perintahnya dan saling berbagi atas nikmat yang telah diberikan”.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pendekatan yang digunakan. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan fenomenologi yang subjeknya merupakan remaja perempuan yang *overweight* dengan teknik *snowball sampling*. Perbedaan penelitian ini juga terdapat pada teori yang digunakan. Jika penelitian sebelumnya menggunakan sekaligus dua teori yaitu : teori kebersyukuran dari pandangan Barat dan Islam,

penelitian ini hanya menggunakan teori kebersyukuran dari pandangan Islam. Perbedaan juga terletak pada fenomena yang digali yaitu pada peneliti sebelumnya fenomena yang diteliti tidak spesifik, sedangkan fenomena pada penelitian ini spesifik yaitu fenomena *overweight*. Persamaan dari penelitian sebelumnya yaitu hanya pada variabel yang diteliti yaitu kebersyukuran dan metode penelitiannya yaitu kualitatif.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Irdam, dkk. (2022) dengan judul “Kebersyukuran pada Remaja di Panti Asuhan ‘Aisyiyah Kota Padang’”. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sosialisasi mengenai materi kebersyukuran (arti, cara menumbuhkan dan dampak dari kebersyukuran) agar remaja yang ada di panti asuhan. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di panti asuhan ‘aisyiyah kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan para remaja bertambah dalam pengaplikasian rasa kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada metode dan fenomena penelitian. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan subjek penelitiannya adalah remaja perempuan yang *overweight*. Penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen di mana memberikan kelompok remaja tersebut sebuah perlakuan yang bisa menambah pengetahuan kelompok remaja tersebut. Persamaan dari penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan responden yang digunakan.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian, maka fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kebersyukuran pada remaja perempuan yang mengalami *overweight*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebersyukuran pada remaja perempuan yang mengalami *overweight*.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah data empiris, informasi baru dan wawasan dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi positif, psikologi perkembangan, dan psikologi spiritual untuk ke depannya agar dapat menambah informasi dan pengetahuan, khususnya tentang bagaimana konsep kebersyukuran dalam cakupan remaja perempuan yang *overweight*

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai suatu gambaran tentang kebersyukuran yang dialami oleh remaja perempuan *overweight* agar peneliti paham gambaran kebersyukuran dari berbagai macam individu.

2. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi remaja perempuan terutama yang mengalami *overweight* di Indonesia, agar dapat memahami pentingnya bersyukur mengingat terdapat aspek, keutamaan, dan manfaat kebersyukuran, juga agar dapat memiliki pemahaman konsep kebersyukuran yang lebih baik dalam praktiknya sehari-hari, sehingga nantinya remaja perempuan yang *overweight* tetap bisa memberikan dampak baik pada kondisi baik fisik maupun psikisnya sendiri.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan juga memberikan manfaat bagi masyarakat mengenai pengetahuan remaja perempuan yang *overweight* di mana masyarakat tetap bisa menerima remaja perempuan yang *overweight* tanpa memberikan *bullying verbal*. Menyadarkan masyarakat bahwa remaja perempuan yang *overweight* ini lebih membutuhkan dukungan sosial mereka untuk menjadi lebih baik tanpa bersikap seperti menghakimi karena remaja perempuan yang *overweight* tidak selalu punya hati yang lapang akan ketersinggungan.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan informasi dan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya dengan tema yang mirip. Dan diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan baik dalam hal fenomena, responden maupun dalam metode penelitiannya agar penelitian mengenai kebersyukuran tidak berhenti sampai di sini saja.