



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI SYUKUR DALAM
MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE
PENDERITA *BODY DYSMORPHIC DISORDER*
DI BENOVO SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Cindy Safira Wijaya

(04040320078)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Cindy Safira Wijaya

Nim : 04040320078

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Alamat : Jl. Pangrango XI/18, Perum.
Kedundung Indah, Kota Mojokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukun yang terjadi.

Surabaya, 27 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Cindy Safira Wijaya

NIM. 04040320078

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Cindy Safira Wijaya

NIM : 04040320078

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : PENGARUH TERAPI SYUKUR DALAM
MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE*
PENDERITA *BODY DYSMORPHIC*
DISORDER DI BENOWO SURABAYA

Skripsi ini telah diajukan dan disetujui untuk diujikan..

Surabaya, 11 Desember 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd

(NIP. 197008251998031002)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI SYUKUR DALAM MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PENDERITA *BODY DYSMORPHIC DISORDER* DI
BENOWO SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Cindy Safira Wijaya (04040320078)

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Agus Santoso, M. Pd
NIP. 197008251998031002

• Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV

Amriana, M. Pd.
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 27 Desember 2023

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 198110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Cindy Safira Wijaya
NIM : 04040320078
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : cindyysfr1143@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : v

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGARUH TERAPI SYUKUR DALAM MENINGKATKAN SELF
ACCEPTANCE PENDERITA BODY DYSMORPHIC DISORDER DI BENOWO
SURABAYA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2024

Penulis

(CINDY SAFIRA WIJAYA)

ABSTRAK

Cindy Safira Wijaya (04040320078). Pengaruh Terapi Syukur Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* Penderita *Body Dysmorphic Disorder* di Benowo Surabaya

Fokus penelitian ini ialah Adakah Pengaruh Terapi Syukur dalam Meningkatkan *Self Acceptance* penderita *Body Dysmorphic Disorder* di Benowo Surabaya? Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi syukur dalam meningkatkan *self acceptance* pada konseli. Metode yang digunakan ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian SSR (Single Subject Research) dimana penelitian ini adalah penelitian eksperimen bertujuan melihat dan mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah perilaku pada subjek tunggal dengan pengamatan dan penilaian yang berulang-ulang dalam waktu ke waktu. Dengan analisis data menggunakan analisis visual grafik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi syukur memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self acceptance* penderita *Body Dysmorphic Disorder* di Benowo Surabaya. Pengaruh tersebut dilihat dari estimasi kecenderungan arah yaitu meningkat pada penelitian ini berarti adanya peningkatan *self acceptance* penderita, level dan pada persentase overlap dapat pengaruh terapi syukur berpengaruh baik terhadap target berupa penderita *Body Dysmorphic Disorder*.

Dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi syukur memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self acceptance* penderita *Body Dysmorphic Disorder* di Benowo Surabaya.

Kata Kunci: Terapi Syukur, *Self Acceptance* penderita BDD

ABSTRACT

Cindy Safira Wijaya (04040320078). The Effect of Gratitude Therapy in Increasing Self Acceptance of Body Dysmorphic Disorder Sufferers in Benowo Surabaya

The focus of this study is Is There an Effect of Gratitude Therapy in Increasing Self Acceptance of Body Dysmorphic Disorder sufferers in Benowo Surabaya? This study aims to determine the effect of gratitude therapy in increasing self-acceptance in counseling. The method used is a quantitative method. This type of SSR (Single Subject Research) research where this research is an experimental study aims to see and evaluate the provision of treatment to change behavior in a single subject with repeated observations and assessments over time. With data analysis using visual analysis of graphs.

The results of this research show that gratitude therapy has an influence on increasing self-acceptance for Body Dysmorphic Disorder sufferers in Benowo Surabaya. This influence can be seen from the estimated trend direction, namely increasing in this study, meaning there is an increase in sufferers' self-acceptance, level and in the overlap percentage, which means that the influence of gratitude therapy has a good effect on the target in the form of Body Dysmorphic Disorder sufferers.

From the research, it can be concluded that gratitude therapy has an influence on increasing self-acceptance for Body Dysmorphic Disorder sufferers in Benowo Surabaya.

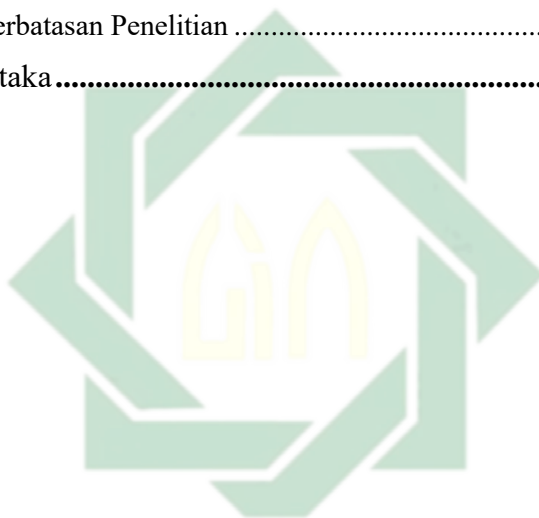
Keywords: Gratitude Therapy, Self Acceptance of BDD sufferers

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Definisi Operasional	8
1. Konseling Islam.....	8
2. Terapi Syukur	9
3. Self Acceptance	10
4. Body Dysmorphic Disorder.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	15
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	15
B. Kerangka Teori	17

C. Paradigma Penelitian	47
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
B. Lokasi Penelitian	50
C. Subjek Penelitian	51
D. Variabel dan Indikator Penelitian	51
E. Tahap - Tahap Penelitian	54
1. Tahap Pra Lapangan	54
2. Tahap Pekerjaan Lapangan	55
3. Tahap Analisa Data dari Lapangan	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	56
1. Wawancara.....	57
2. Observasi	57
3. Dokumentasi.....	58
G. Teknik Validitas Data.....	59
H. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	62
1. Profil Subjek.....	62
2. Profil Konselor	63
3. Deskripsi Konseli	64
B. Penyajian Data.....	67
C. Analisa Data	104
D. Pengujian Hipotesis	108

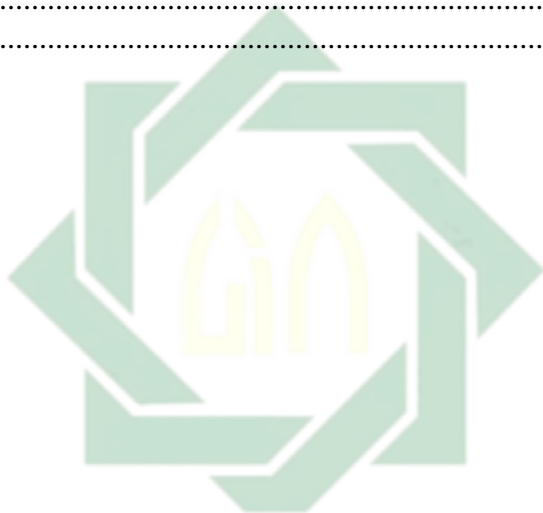
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	108
1. Perspektif Teoritis.....	108
2. Perspektif KeIslaman.....	109
BAB V PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran dan Rekomendasi.....	115
C. Keterbatasan Penelitian	116
Daftar Pustaka.....	117



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Table 4.1	69
Table 4.2	70
Table 4.3	77
Table 4.4	95
Table 4.5	96
Table 4.6	103
Table 4.7	105
Table 4.8	107



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	77
Grafik 4.2	95
Grafik 4.3	102
Grafik 4.4	104



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	47
-----------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Pustaka

- Abdullah bin Fahd, As-Sallum. 2008. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir.
- Afriliya, Denik Fila. 2018. *Berpikir Positif Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: UII Press
- Agoes, Dariyo. 2005. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT. Refika Aditama
- Agus, Akhmadi. 2016. "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat," *Jurnal Diklat Keagamaan*, vol. 4, no.10
- Akbar, Zarina. (2019). "Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja," *Jurnal Penelitian dan Psikologi*, vol. 1, no.8
- Al Qur'an,. *Ali Imron*: 139
- Al-Qur'an. *An- Nahl*:18
- Damri, Uni Rusita Kania. 2019. "Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah," *Jurnal Pakar Pendidikan*, vol. 2, no.17
- E.B., Hurlock. 1974. *Personality Development*. New Delhi: McGrawHill
- Hambali, I., M., Hidayah N., & Edmawati, M. D. 2018. *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik*

Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. Malang: Media Press

- Heryati, Euis. 2022. "Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (Single Subject Reasearch) Bagi Guru-Guru SLB," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no.5
- I., Fardhillah. 2022. *Hubungan Body Image dan Kebermaknaan Hidup dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Mahasiswi di Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang*. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Press
- J.P, Chaplin. 2005. *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- JW., Santrock. 2003. *Adolesence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- K.A., Phillips. 2009. *Understanding bodydysmorphic disorder An essential guide*. NewYork: Oxford University Press
- K, Phillips. 1996. *Cermin yang pecah Memahami dan Mengobati Gangguan Dismorfik Tubuh*. New York: Oxford University
- LP., Cahyaningtiyas. 2009. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (body dissatisfaction) pada remaja putri*. Surakarta: UM Press
- L., Sugiarti. 2008. *Gambaran Penerimaan Diri pada wanita Involuntary Childless*. Jakarta: UI Press

- M. A, Isnain. 2019. *Hubungan antara kecenderungan Body Dysmorphic Disorder dengan perilaku diet pada remaja putri*. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Mahfud, Choirul. 2014. "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Quran," *Jurnal Episteme*, vol. 9, no.2
- Margono. 1997. *Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Neti Suriana, Aura Husna. 2013. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Risky Kawasati, Iryana. 2009. *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*. Sorong: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Press
- Rosaliza, Mita. 2015. "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif," *Era Budaya, Jurnal Ilmu Budaya*, vol. 11, no. 02
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitative Research Approach*. Sleman: CV Budi Utama
- Saddock, Kaplan, M.D. 2010. *Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara
- Sahadi, 2018. *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain
- Salim, Syahrums. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media

- Samsu. 2021. *Metode Penelitian Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development*. Jambi: Pusaka Jambi
- Sarwono, Jonathan. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2*. Yogyakarta: Suluh Media
- S., Nurzakiah, 2010. *Efektivitas Teknik Self management dalam mereduksi Body Dysmorphic Disorder (BDD) Remaja*. Bandung: UPI Press
- Stephan., Hawks. 2008. "Classroom Approach For Managing Dietary Resistance Negative Eating Style and Body Image Concern Among College Woman," *Journal of American College Health*, vol.5, no.3
- Sudaryono, 2012. *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sumargo, Bagus. 2020. *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ Press
- Takdir, Mohammad. 2017. "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif," Madura: Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA), *Jurnal Studia Insania*, vol. 5 no. 2
- Yunus, Muhammad. 1989. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung

Yuwanto, Listyo. 2019. *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*.
Yogyakarta: Graha Ilmu



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A