

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Manusia dan alam semesta ini diciptakan oleh Allah SWT dengan sempurna. Tidak ada yang sia-sia bagi Allah SWT, semuanya memiliki manfaat. Allah menciptakan alam ini beserta manusia di dalamnya yang mengisi kehidupan di dunia ini. Allah menciptakan manusia dengan sempurna secara fisiknya. Dari dalam kandungan ibu, hingga lahir ke dalam dunia ini menjadi seorang bayi. Tanpa adanya kekurangan Allah menciptakan tangan, mata, hidung, dan organ tubuh yang sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia.

Coba bayangkan jika bayi terlahir ke dunia ini tanpa tangan atau anggota tubuh lainnya dengan lengkap, yang misalnya setiap anggota tubuh harus di beli dan di pasang oleh dokter setiap bagian dari anggota tubuhnya, berapa biaya yang harus di keluarkan setiap orang tua, jika hal itu terjadi. Hanya untuk melahirkan kehidupan baru, setiap orang tua harus membayar biaya yang sangat mahal. Namun Allah yang maha Pemurah, telah menciptakan manusia sempurna secara fisik tanpa suatu kekurangan pun.

Akan tetapi ada sebagian dari golongan manusia yang merasa fisiknya kurang sempurna, karena merasa kurang ganteng atau kurang cantik. Ada sebagian manusia yang memiliki tolak ukur yang menarik secara fisik. Sebagian manusia itu menilai tubuhnya terlalu gendut atau terlalu kurus, sehingga manusia tersebut selalu memikirkan penampilannya, karena takut kurang sempurna di mata orang lain. Hingga melakukan banyak hal untuk mempertahankan penampilannya agar terlihat menarik. Padahal jika di lihat manusia tersebut sudah sempurna, namun kekhawatirannya akan penampilan yang di rasa kurang sempurna menjadikannya tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, bahkan akan menjadikannya kehilangan kepercayaan diri. Kasus ini di namakan dengan *body shaming*.

*Body shaming* adalah perasaan malu yang muncul dari dirinya ataupun orang lain mengenai bentuk tubuh yang di rasa tidak sempurna, yang membuatnya tidak nyaman. hal itu terjadi, karena adanya standarisasi bentuk tubuh ideal dari budaya maupun lingkungan sosial.<sup>1</sup> Dengan adanya kasus ini membuat seseorang individu akan melakukan obsesif kompulsif yakni khawatir penampilannya tidak menarik di mata orang lain, takut tidak sempurna, menimbang berat badan terus menerus, sering memeriksa penampilannya dengan cara terus bercermin.

---

1 Tuti mariana dinamik. *Dinamika Psikologi Perempuan Mengalami Body Shaming*. Skripsi. Universitas Dharma. ( Fakultas Psikolog : Yogyakarta ). Hal 16

Jika hal itu terus di lakukan maka seseorang akan terkena gangguan makan seperti *binge eating* ( memiliki nafsu makan secara berlebihan hingga mengalami kelebihan berat badan), *anorexia nervosa* (mengurangi porsi makan secara berlebihan, karena takut gemuk padahal berat badannya sudah di bawah ideal ), dan *bulimia nervosa* (memiliki nafsu makan yang berlebihan, dan tidak bisa mengontrolnya, akan tetapi takut berat badannya naik, sehingga memuntahkan makanan yang sudah di makannya ).<sup>2</sup> Dan gangguan psikis lainnya.

Seseorang yang mengalami *body shaming* akan krisis percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah tersinggung jika ada yang mengkritik penampilannya dan akan kehilangan fokus karena terus-terusan berpusat dengan bentuk tubuhnya. Seseorang yang mengalami kasus *body shaming* ini hanya melihat kesempurnaan dari bentuk fisiknya saja. Padahal Allah SWT menciptakan manusia untuk beribadah. Dan Allah tidak pernah melihat seorang manusia atas dasar penampilan fisik yang menarik, dan Allah tidak pernah membeda-bedakan derajat manusia dari penampilannya, dari ganteng maupun cantik, semua manusia di mata Allah sama. Namun yang membedakannya adalah dari kebagusan akhlaknya dan dari ketatannya. Karena Nabi Muhammad SAW di utus oleh Allah ke dunia ini adalah untuk menyempurnakan akhlaknya bukan untuk membaguskan penampilannya.

Seseorang yang mengalami *body shaming* hendaknya melihat hal yang posisinya lebih tidak seberuntungnya. Misalnya dengan melihat manusia yang di takdirkan tidak memiliki anggota tubuh yang lengkap. Seperti orang yang tidak bisa melihat, yang tidak memiliki tangan, kaki dan lain sebagainya. Dengan melihat seseorang yang di lahirkan tidak sempurna secara fisik, menjadikan manusia akan lebih bersyukur dan terhindar dari kasus *body shaming*. Dengan bersyukur seseorang akan merasa cukup dengan apa yang Allah berikan dan akan menggunakan apa yang Allah ciptakan dengan sebaik mungkin. Kata Syukur yang di kutip oleh Ida Fitri Shohibah dalam Kamus Kontemporer A artinya berterimakasih. Bentuk masdar dari kata *syakuro* adalah *syukur* yang artinya berterimakasih.<sup>3</sup> Syukur berarti melakukan pujian terhadap apa yang orang lain lakukan, syukur kebalikan dari kufur. Hakikat syukur menampakan apa yang Allah berikan jika kufur berarti menyembunyikannya. Allah di dalam al qur'an berfirman bahwasannya Allah akan menambahkan nikmatnya bagi orang yang senantiasa bersyukur, dan hukuman Allah sangat pedih bagi orang yang kufur pada nikmat-Nya.

---

2 Sumi Lestari. Bullying or Body Shaming ? Young Women is Patient Body Dismorphic Disorder. Jurnal. ( Prodi Psikologi : Malang )

3 Ida Fitria Shohibah, Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta . Skripsi ( Yogyakarta : Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013 ). H. 3

Ada kisah seorang pemuda manca negara yang bernama Nick Vujicic yang tidak memiliki tangan maupun kaki, sepanjang hidupnya di hina oleh lingkuan sekitarnya, bahkan bukan hanya di hina, setiap orang yang melihatnya akan takut karena ia tidak memiliki tangan dan kaki. Namun pemuda tersebut menjadi motivator hebat di dunia. Ia tidak berkecil hati terhadap apa yang ia miliki, walaupun tidak memiliki tangan dan kaki namun hidupnya tidak untuk bergantung pada orang lain, Nick bisa melakukan banyak hal dengan mandiri, bisa bermain sepak bola misalnya, dan lainnya.

Hidupnya di gunakan untuk hal-hal yang bermanfaat, dan selalu bersyukur dengan apa yang ia punyai. Pemuda tersebut pantang mengeluh, walau memiliki kekurangan namun tidak untuk berkecil hati. Saat ini hidupnya banyak memotivasi banyak orang di dunia ini yang fisiknya lebih sempurna dari Nick.<sup>4</sup> Dari kisah tersebut tidak ada alasan untuk seseorang tidak bersyukur. Untuk selalu menuntut kesempurnaan dalam hal penampilan. Karena manusia akan tinggi derajatnya bukan karena paras yang rupawan, namun karena budi pekerti yang baik dan akal yang cemerlang.

Banyak dari perkembangan dewasa ini yang lebih mementingkan penampilan, para pelaku *body shaming* yang hanya mengukur keindahan sebatas dari penampilan fisik saja. Karena memang tidak bisa di pungkiri perkembangan internet yang semakin maju, dan produk kecantikan yang makin berkembang membuat seseorang merasa tidak nyaman jika bentuk tubuhnya mapun warna kulitnya tidak sesuai dengan orang kebanyakan. Seseorang akan merasa minder, dan melakukan banyak hal demi untuk tampil sempurna. Jika hal ini terus di lakukan maka akan timbul perasaan malu berlebih terhadap bentuk tubuh.

Contohnya di kampus Universitas Negeri Bandung, di lingkungan sekitar saya padahal mereka sudah cantik, putih, langsing, tapi merasa dirinya kurang putih sehingga terus-terusan mengganti produk skincare yang tidak murah harganya, berat badan yang selalu di kontrol, padahal tidak gemuk, ada juga yang merasa jelek sehingga tidak PD untuk menampilkan dirinya di depan halayak.

Mabes Polri mengungkapkan data pelaku *body shaming* di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 966 kasus. Dari 966 . kasus yang sudah di selesaikan sebanyak 374 kasus. Jika *body shaming* di lakukan lewat sosial media maka kasus ini masuk pada UU ITE ( Prasetyo di Mabes Polri, jalan Trunojo, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, Rabu ( 28/11/2018).<sup>5</sup>

Maraknya kasus *body shaming* yang akhir-akhir ini sedang terjadi di dunia manapun, tidak terkecuali Indonesia. Karena tidak bisa di pungkiri kemajuan teknologi saat ini, menjadi

---

4 Sumber dari youtube ( one Property Group )

5 [https : //m.detik.com](https://m.detik.com) ( berita )

salah satu faktor terjadinya *body shaming*. Contohnya kasus yang di alami Meira istri seorang artis, yang kerap di buli oleh netizen, karena di anggap tidak cukup cantik untuk ukuran istri seorang artis. Komentar gendut, tidak *make up* ( berdandan ), dan kulit sawo mateng, membuat seorang Meira menjadi lahap komentar warga net.

Hal ini membuatnya berusaha keras untuk merubah penampilannya, dari berdiet, olahraga ketat, dan hampir ingin operasi payudara. Namun pada akhirnya Meira bisa lebih bijak menanggapi komentar dari netizen, karena dukungan suaminya. Ia merubah penampilannya demi kecintaan dirinya, dan juga untuk suaminya. Kata meira “ *kita tidak bisa mengatur orang, berharap orang menyakit kita, namun yang bisa di lakukan kita mengatur diri sendiri, untuk tidak kemakan omongan orang lain*”.saat itu, ia mulai positif thinking untuk merubah dirinya demi diri sendiri, bukan untuk orag lain.

Kasus yang di alami Meira adalah salah satu contoh faktor pembentuk *body shaming* pada diri sendiri, merasa dirinya tidak berarti karena kurang menariknya penampilan fisik, dan melakukan segala cara demi terlihat menarik, bahkan hingga membuat mental menjadi *down* (terpuruk ), menyerah pada keadaan. Kisah dari Meira di abadikan dalam bukunya yang berjudul *Imperfect*. Dia membagikan kisahnya, bangkit dari kasus *body shaming*, dan lebih mencintai dirinya sendiri, berubah untuk dirinya dan untuk suaminya, bukan karena komentar pedas dari warga net dan menerima fisik yang ia punya, perubahan pola fikir yang terjadi pada Meira tidak lepas dari dukungan suaminya.<sup>6</sup>

Dari kisah di atas dapat di simpulkan bahwa apa yang di lihat oleh individu di role modelnya, jika tidak sesuai oleh bentuk tubuhnya sendiri ataupun orang lain yang di nilainya perfect menjadian seseorang mudah mengkritik orang lain, baik secara langsung maupun di sosial media. Dalam hal ini membeda-bedakan bentuk tubuh antar satu dengan yang lain, tanpa di sadari telah mengkritik ciptaan Allah. Untuk mengatasinya adalah dengan mentadaburi apa yang sudah Allah berikan, dan melihat orang yang di takdirkan tidak sempurna fisiknya namun masih tetap bersyukur, agar tidak mengalami *body shaming*. Dengan begitu, membuat seseorang meningkatkan rasa syukurnya kepada Allah SWT, jika seseorang telah bersyukur maka kecil kemungkinan seseorang mengalami *body shaming*. Maka dari itu peneliti mengambil judul “ **Hubungan *Body Shaming* dengan Rasa Syukur** “

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanan perilaku *Body Shaming* yang di lakukan Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Tahun ajaran 2019/2020 Uin Bandung ?

---

6 Anastasia, Meira. *Imperfect*. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta. 2019.

2. Bagaimana gambaran rasa *Syukur* menurut Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi tahun ajaran 2019/2020 Uin Bandung ?
3. Bagaimana Hubungan *Body Shaming* dengan Rasa Syukur ?

### C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Perilaku *Body Shaming* yang Di lakukan Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Tahun ajaran 2019/2020 Uin Bandung
2. Untuk Mengetahui Gambaran rasa Syukur Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Tahun Ajaran 2019/2020 Uin Bandung
3. Untuk Mengetahui Hubungan *Body Shaming* dengan Rasa Manfaat Penelitian

### D. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu yang ada di dunia ini, khususnya yang ada di Jurusan Tasawuf Psikoterapi Tahun ajaran 2019/2020 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, agar bermanfaat bagi pembacanya dan bagi penulisnya untuk menyumbangkan fikiran yang di tulisnya yakni “ Hubungan *Body Shaming* dengan Rasa *Syukur* “.

#### 1. Manfaat Praktisi

Bagi subjek penelitiannya akan menambah informasi mengenai hubungan *body shaming* dengan rasa syukur agar di harapkan dapat meminimalisir kasus *body shaming* yang sedang ramai di perbincangkan, dan di lakukan oleh banyak orang, dan di harapkan dapat menambah rasa *syukur* kita atas apa yang Allah berikan kepada kita.

#### 2. Bagi Intuisi Pendidikan,

hasil penelitian ini dapat di jadikan rujukan bagaimana dampak yang terjadi pada kasus *body shaming*, dan hal-hal seputar *body shaming*.

### E. Tinjauan Pustaka

1. Jurnal Hesty Septy Pratiwi, Jurusan Psikologi yang berjudul “ Hubungan Empati Dengan Penghinaan Fisik Pada Remaja SMP Al-Khairiyah Di Samarinda “. Metode Penelitian yang di gunakan dalam Jurnal tersebut adalah dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode yang di gunakan adalah statistik Deskriptis dan Inferensial. Metode Statistik Deskriptis Inferensial di gunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui data empati dengan penghinaan fisik pada remaja di Samarinda, yang di gambarkan, di jelaskan, lewat diagram atau tabel hasil dari sebaran angket. Sedangkan statistik inferensial itu

pengambilan kesimpulan berdasarkan data sampel untuk menggambarkan karakteristik dari suatu sampel.

Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa terdapat korelasi antara Variabel yang di hubungkan dengan empati dengan penghinaan fisik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah empati seseorang maka semakin tinggi perilaku penghinaan fisik yang dimiliki remaja di SMP Al-Khairiyah Samarinda. Perbedaan yang hendak di lakukan pada peneliti adalah metodologi penelitian, tempat penelitian. Penelitian yang akan di lakukan peneliti lokasinya di Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung. Dan jurna ini membahas mengenai penghinaan fisik, sedang peneliti akan meneliti mengenai kasus *body shaming*.

2. Jurnal Sumi Lestari, jurusan Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang, yang berjudul “ *Bulliyng or Body Shaming ? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder* “.

Metode penelitian yang di gunakan dalam jurnal ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan pendekatan studi kasus, karena informan dalam penelitian ini spesifik pada wanita yang sedang mengalami dismorfik tubuh atau korban dari *body shaming*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur ( dengan menggunakan guideline Interview ) dan observasi non partisipan ( Emzir, 2012 ).

Dalam jurnal tersebut menjelaskan mengenai dampak dari perilaku *body shaming* adalah percaya diri rendah, perasaan malu, mudah tersinggung dengan penilaian orang hingga mengalami stres, hal ini di perkuat oleh penelitian Lamont ( 2015 ) menyatakan bahwasannya salah satu dampak dari perilaku *Body Shaming* adalah mengalami gangguan makan yaitu *bulmia*, *anorexia* dan *binge eating* serta gangguan psikis lainnya seperti depresi.

Kesimpulan yang dapat di tarik dari jurnal ini adalah pada sikap perilaku yang negatif pada masalah berat badan terhadap diri sendiri maupun penilaian terhadap orang lain. Ketika informan yang di teliti oleh penulis mengatakan bahwasannya ia mendapatkan labeling terlalu gemuk oleh orang sekitar, dan melabel dirinya sendiri yang memiliki tubuh terlalu gemuk, meskipun kenyataannya berat badan informan tidak terlalu gemuk. Selain masalah berat badan yang di rasa tidak sempurna oleh penilaian orang lain maupun diri sendiri adalah hidung, rambut, kulit, dan bagian wajah lainnya. Hal ini membuat informan merasa minder, karena merasa paling jelek di antara keluarganya dan lingkungan sekitarnya.

Perbedaannya dengan peneliti adalah metode penelitiannya, dan subek penelitiannya. Yang di gunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode kuantitatif, dan subjeknya mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan tahun 2016, sedangkan pada jurnal ini subjek penelitiannya adalah spesifik pada wanita yang mengalami dismorfik tubuh.

3. Jurnal Eva Nur Rachmah, dari Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya. Yang berjudul “ Faktor Pembentuk Perilaku *Body Shaming* Di Media Sosial”.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tipe penelitian Fenomenologis. Teknik pengumpulan data di peroleh dengan metode observasi wawancara dengan melibatkan beberapa informan yaitu dua orang yang aktif menggunakan instagram. Kajian ini yang nantinya berusaha memberikan perspektif tentang faktor yang membentuk perilaku *body shaming* di media sosial.

Tujuan dari penulis mengambil tema ini adalah untuk mengetahui faktor dari pembentukan *body shaming* di media sosial. Karena kemajuan teknologi pada zaman sekarang, yang segala hal kegiatan dapat di bagikan di media sosial, membuat seseorang dengan mudahnya mengkritik atau melakukan kekerasan verbal lewat komentar-komentar di jejaringan sosial. Akhir-akhir ini *body shaming* sedang menjadi topik hangat sehubungan dengan maraknya kasus-kasus penghinaan lewat media sosial.

Namun, masyarakat masih menganggapnya hal biasa, dan perilaku ini di anggap tidak penting, padahal bagi korban akan mengalami depresi. Studi ini akan mengkaji tentang apa yang melatarbelakangi seseorang melakukan *body shaming* terhadap postingan foto seseorang yang di unggah di akun sosial medianya ( Eva Nur Rachmah ). Perbedaan dari penelitian ini adalah metodenya, dalam jurnal ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif. Dalam jurnal ini mengangkat kasus mengenai faktor pembentuk *body shaming* di sosial media, sedangkan peneliti mengangkat kasus hubungan *body shaming* dengan rasa syukur.

## **F. Kerangka Pemikiran**

Kemajuan Teknologi, berkembang zaman saat ini tidak di pungkiri membuat banyak berbondong-bondong untuk tampil lebih menarik agar bisa eksis di akun sosial medianya atau lebih Percaya Diri untuk bergabung dengan teman-teman sebaya. Role model seperti artis indonesia maupun artis manca negara membentuk tolak ukur cantik seperti apa yang di lihat di sosial media, sudah terbentuk bahwasanya kriteria cantik itu

yang bertubuh langsing, tinggi, wajah yang mulus, tirus, rambut panjang, gigi putih, bibir tipis, alis tebal dll.<sup>7</sup> Jika role modelnya adalah pria, kriteria pria yang ganteng adalah yang putih, brewokan misal, yang tinggi, mancung, bertubuh sixpack misal dan sebagainya.

Pembentukan kriteria cantik dan ganteng membuat seseorang mudah menilai penampilan fisik jika di rasa kurang dengan apa yang menjadi role modelnya maka akan mudah mengkritik orang di sekitarnya, bahkan bukan orang lain yang mengkritik bentuk tubuhnya namun individu sendiri merasa malu dengan dirinya sendiri karena misalkan tubuhnya yang gemuk, atau hidung yang tidak terlalu mancung, mean membuat dirinya malu, dan merasa tidak sempurna seperti teman-temannya atau seperti role model kaca mata ganteng atau cantik menurut dirinya sendiri. Hal ini membuat seseorang merasa minder, menarik diri dari sosial, hingga membuat seseorang depresi karena bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan apa yang menjadi role modelnya.<sup>8</sup>

*Body Shame* adalah perasaan malu yang muncul dari dirinya sendiri, jika didapati salah satu tubuhnya tidak ideal, tidak sesuai dengan apa yang di inginkan. Saat seseorang mengalami *body shaming* akan ada jarak antara dirinya sendiri dan tubuhnya, maksudnya jika tubuh yang dimilikinya tidak sesuai apa yang di kehendaknya ia akan merasa tubuhnya itu bukan miliknya, karena memiliki tubuh yang tidak ideal menurutnya, dan ia akan menuntut tubuhnya agar sesuai apa yang di hendaki oleh jiwanya.<sup>9</sup> *Body shame* memiliki peran penting dalam hubungan sosialnya. Karena jika seseorang mengalami *body shaming* dia akan menarik dirinya dari lingkungan sosial karena merasa fisiknya kurang, citra tubuh yang sudah tergambar dalam dirinya membuatnya akan menarik diri dari lingkungan sosial, perasaan takut jika tubuhnya itu mendapatkan kritikan dari orang lain. Padahal tubuhnya itu tidak seburuk apa yang di bayangkan.<sup>10</sup>

*Body shaming* adalah bentuk kekerasan verbal yang di lakukan oleh diri sendiri maupun orang lain. *Body shaming* perasaan yang selalu muncul dari diri sendiri karena

---

7 Lestari, Sumi. 2019. *Bullying or Body Shaming? Young Women In Patient Body Dysmorphic Disorder*. rder.vol 3.

8 Lind Fells Eliasdottir, Eva. *Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health and There a Gender Difference*. School of Buisness. Departemen of Psychology. 2016. Hlm 4.

<sup>9</sup>. Marina dinamik, Tuti. *Dinamika Psikologi Perempuan mengalami Body Shame*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma. Hal 12

<sup>10</sup> Marina dinamik, Tuti. *Dinamika Psikologi Perempuan mengalami Body Shame*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma. Hal 12



merasa selalu kurang, dan merasa penampilannya tidak sesuai dengan apa yang menjadi ideal menurutnya. *Body shaming* terjadi karena seringnya mendapatkan kritikan dari orang lain yang membuat dirinya tidak percaya diri, munculnya perasaan minder karena salah satu tubuhnya menjadi sorot perhatian.

Kritikan yang dilakukan oleh orang lain membuatnya berusaha keras agar tidak dikritik orang lain, berusaha untuk terus berpenampilan sesempurna mungkin. Sehingga perhatiannya berfokus pada penampilan tubuhnya. Faktor lainnya adalah seseorang menginginkan tubuhnya itu seperti artis yang menjadi idolanya. Jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, individu tersebut merasa tubuhnya jelek. Ketidaknyamanan atas penampilan atau bentuk tubuh yang dialami oleh individu sendiri jika terus menerus dilakukan akan membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial.<sup>11</sup>

*Body shaming* jika terus menerus dilakukan akan membuat seseorang kurang berterimakasih dengan apa yang Allah berikan. Bagaimana tidak seseorang mengeluhkan penampilannya sendiri, dan ingin memiliki tubuh sama dengan yang dimiliki orang lain yang menurutnya memiliki tubuh yang lebih ideal. Tindakan *body shaming* tanpa disadari adalah bentuk pengkritikan terhadap karunia Allah, jika hal ini terus dilakukan secara tidak langsung seseorang tidak bersyukur dengan karunia yang Allah berikan.

Kurangnya rasa syukur membuat individu merasa selalu kurang. Padahal Allah sudah berfirman dalam al-qur'an surat Ibrahim yang artinya “ dan ( ingatlah ) ketika Tuhanmu memaklumkan “ sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah ( nikmat ) kepadamu, tapi jika kamu mengingkari ( nikmatku ) maka azabku pasti sangat berat.” Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa jika individu itu bersyukur maka Allah akan menjanjikan nikmatnya akan ditambah. Allah tidak menyukai hamba yang tidak bersyukur.

*Body shaming* adalah tindakan mengkritik, mengeluh, merasa tidak sempurna, merasa malu dengan apa yang sudah dimiliki. Perasaan malu yang membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosial, merasa minder, takut dikritik dan lain sebagainya. Berusaha sesempurna mungkin berpenampilan menarik di hadapan orang lain, sehingga fokusnya hanya tertuju pada penampilan diri.

Untuk berusaha berpenampilan menarik di hadapan orang lain pelaku *body shame* memeriksa penampilannya terus menerus dengan, bercermin, menimbang berat badan

---

11 Marina dinamik, Tuti. *Dinamika Psikologi Perempuan mengalami Body Shame*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma. Hal 12

12Rachmah, Baharudin. *Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di media Sosial*. Fakultas Psikologi. Universitas 45 Surabaya : Surabaya.

berlebih karena takut terlihat gendut, sehingga fokus yang lainnya menjadi terganggu. 12 Tidak merasa cukup atas apa yang di miliki berarti tidak mensyukuri apa yang sudah di miliki. Jika pelaku *body shaming* tinggi rasa syukurnya menampakan apa yang Allah berikan, tidak akan ada perasaan *shame* yang muncul pada dirinya.

*Body shaming* tidak akan terjadi jika seseorang sudah bersyukur, memaknai ciptaan yang Allah berikan. *Body shaming* berhubungan erat dengan syukur. Karena karakteristik dari *body shaming* yang cenderung mengeluh, mengkritik, malu dan lain sebagainya. Sedangkan jika seseorang sudah bersyukur tidak akan terjadi keluhan itu. Seseorang akan menikmati apa yang Allah berikan.

Syukur sendiri artinya menampakan nikmat Allah, kalau yang kufur berarti menyumbinyikannya. Implementasi dari syukur sendiri dengan 3 hal yaitu : hati, lisan dan perbuatan. Dengan hati berarti meyakini bahwa ini nikmat Allah yang agung, menerima atas apa yang Allah berikan, dengan lisan berarti senantiasa mengucapkan kalimat hamdalah jika di berikan nikmat Allah, menggunakan lisan dengan baik, tidak mengeluhkan ciptaan Allah maupun mengkritiknya, berkhushudzon dengan takdir Allah, Allah selalu punya maksud mengapa Allah menciptakan hambanya dalam bentuk itu, dan syukur dengan perbuatan yaitu menggunakan anggota tubuh yang Allah berikan dengan baik, untuk ibadah dan menggunakan anggota tubuh yang Allah ciptakan sesuai fungsinya. 13 Imam Ghazali mengatakan, “ syukur terdiri dari tiga komponen yaitu :

***pertama***, pengetahuan tentang nikmat, bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah SWT dan Allahlah yang memberika nikmat pengetahuan itu kepada orang yang di kehendakiNya. Adapun yang lain hanya perantara untuk sesampainya nikmat tersebut.

***Kedua***, sikap jiwa yang tetap dan tidak berubah sebagai buah dari pengetahuannya yang mendorong untuk selalu senang dan mencintai yang memberi nikmat dalam bentuk kepatuhan kepada perintah Allah SWT.

***Ketiga***, menghindari perbuatan maksiat kepada Allah, sikap yang demikian itu hanya terjadi kalau seseorang telah mengenal kebijaksanaan Allah dalam menciptakan seluruh makhlukNya.<sup>14</sup> “ *Gratitude is a sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift tangible benefit from a specifics other or a moment of peaceful bliss*

---

13 Hidayat, Komarudin. *Dahsyatnya Bersyukur*. Qultum media : Jakarta Selatan. 2009. Hal 2-3

<sup>14</sup> Ibid. hlm. 14.

*evoked by natural beauty*<sup>15</sup> Artinya : bersyukur sebagai perasaan berterimakasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut suatu keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang di peroleh dari keindahan alamiah.

Dari definisi syukur diatas dapat disimpulkan bahwasannya orang yang senantiasa bersyukur akan menampakan mengakui kenikmatan yang Allah berikan, dengan cara mengungkapkannya lewat lisan yaitu dengan berdzikir pada Allah, contohnya dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*” ketika mendapat suatu nikmat, menghindari dari keluh kesah ketika apa yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh seseorang, lalu meyakini sepenuh hati bahwa semua kenikmatan yang terjadi dikehidupan dari Allah, dan membuktikannya dengan perbuatan yang baik dan menghindari dari kemaksiatan.

Menggunakan kenikmatan tubuh ini untuk kepentingan beribadah kepada Allah. Jika hal tersebut bisa dilakukan berarti seseorang sudah bersyukur kepada Allah. Menurut Aura Husna ada beberapa manfaat dari Syukur yakni : Menuntut hati untuk Ikhlas, menumbuhkan optimisme, dan memperbaiki kualitas hidup.<sup>16</sup>

Dari manfaat syukur pun dapat dilihat bahwa seseorang yang telah bersyukur akan menumbuhkan keikhlasan pada apa yang sudah Allah karunai. Walaupun role model yang ada di sosial media semakin memperlihatkan karakteristik cantik dengan ciri-ciri bertubuh langsing, berwajah mulus, dan lain sebagainya. Namun orang yang bersyukur tidak akan terpengaruh dengan pengaruh dari lingkungan sosial. Tidak mengeluh, ataupun malu jika bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan budaya setempat.

Orang yang bersyukur tetap bersosialisasi dengan baik, menggunakan waktunya dengan hal-hal baik, tetap optimis, percaya diri, memperbaiki kulalitas hidup. 17 Karakteristik dari *body shaming* berbanding terbalik dengan orang yang senantiasa bersyukur. Semakin seseorang pandai mensyukuri nikmat Allah maka akan semakin kecil kemungkinan seseorang merasa malu dengan penampilannya. Citra tubuh yang negatif tidak mungkin terjadi, jika pandai melihat karunia yang Allah berikan.

## **G. Sistematika Pembahasan**

---

15 Peterson & lopez, 2005.

16 Zaenurrofieq. The Power of Syukur. Spirit Media : Jakarta 2015. Hlm 11-13.

17 Ibid :Zaenurrofieq. The Power of Syukur. Spirit Media : Jakarta 2015. Hlm 11-13.

1. Bab 1

Bab ini berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran serta metodologi penelitian yang akan di gunakan ke dalam penelitian ini.

2. Bab 2

Bab dua ini berisi tentang teori-teori yang berhubungan dengan penelitian ini, meliputi pengertian tentang body shaming, dampak dari body shaming, ciri-ciri body shaming, pengertian tentang syukur, dalilnya, karakteristik orang yang bersyukur, hakikat syukur.

3. Bab 3

Bab tiga ini berisi tentang metode penelitian yang di pakai dalam penelitian skripsi ini.

4. Bab 4

Bab empat ini berisi tentang pembahasan dari penelitian yang telah di lakukan.

5. Bab 5

Bab lima ini membahas tentang kesimpulan dan rekomendasi

