

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin modern ini, membuat manusia untuk menonjolkan eksistensi diri melalui berbagai cara. Manusia sebagai makhluk sosial terutama perempuan, menurutnya penampilan merupakan hal yang di anggap sangat diperlukan bagi kehidupan mereka. Oleh karena itu untuk menunjukkan dan membuat orang lain tertarik, banyak dari mereka yang ingin memiliki wajah cantik, perawakan yang bagus dan terlihat ramping serta memiliki tubuh yang ideal. Oleh karena itu banyak para perempuan yang akan melakukan semua cara untuk memiliki penampilan yang ideal¹.

Pada saat ini masih banyak perempuan yang ingin merubah keadaan fisiknya seperti ingin terlihat lebih cantik dan memiliki badan yang bagus. Untuk memiliki fisik yang mereka anggap ideal banyak dari mereka yang melakukan perawatan wajah, belajar menggunakan make up, diet ketat, sampai operasi plastik demi mendapatkan citra tubuh (body image) yang ideal.

Ketidakpuasan terhadap body image tersebut pada umumnya terjadi pada mahasiswi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Sesuai dengan fakta dilapangan Melalui hasil penelitan sementara yang diperoleh oleh peneliti melalui wawancara kepada beberapa mahasiswi Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mendapatkan 6 sampel yang diambil secara acak, mereka mengatakan bahwa mereka kadang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya, mereka tidak merasa percaya diri dengan citra tubuh yang mereka miliki dan mereka tidak merasa puas dengan keadaan fisik mereka sehingga mereka akan melakukan segala cara agar body image yang di inginkan tercapai. Fenomena ini terjadi karena saat ini minat

¹ Nur Hasmalawati, "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita," *Jurnal Psikoislamedia* Vol.2, no. 2 (2017).

wanita dalam penampilan sangat kuat terutama pada penampilan fisik seperti bentuk badan, dan raut wajah.

Menurut Hoyt body image yaitu dimana seseorang memiliki pemikiran terhadap bentuk tubuhnya. Body image juga merupakan pemikiran seseorang terhadap bentuk tubuh yang mereka inginkan. Sedangkan Cash dan Pruzinsky berpendapat bahwa Body image yaitu sikap seseorang dalam memperhatikan tubuhnya terutama pada penampilannya. Body image juga dapat berpengaruh terhadap cara seseorang berfikir, serta merasa cukup terhadap bentuk dan penampilan fisiknya².

Dimensi yang dapat mempengaruhi body image yaitu : Pertama Bagaimana suatu individu dalam mengukur penampilan secara keseluruhan terhadap keadaan tubuh yang mereka miliki, menarik atau tidak menarik, puas atau tidak memuaskan, Kedua dimana suatu individu berusaha dalam memperbaiki dan lebih meningkatkan keadaan fisik terutama penampilan, Ketiga dimana seseorang mengukur tubuhnya secara detail wajah, tangan, paha dan perut, keempat yaitu ketika suatu individu mengalami kecemasan jika keadaan fisiknya atau tubuhnya mengalami kelebihan ukuran badan atau kegemukan sehingga melakukan diet ketat, kelima dimana individu melakukan penilaian terhadap dirinya apakah gemuk atau kurus, cantik atau tidak cantik seperti seorang individu yang berjerawat maka mereka akan merasa tidak percaya diri dan ingin memiliki wajah yang mulus³.

Standar body image ideal dapat dilihat dalam kriteria caucasian, yaitu seperti memiliki wajah yang cantik, memiliki badan atau tubuh yang langsing tidak gemuk dan juga tidak kurus, tinggi dan memiliki kulit putih, mempunyai hidung yang mancung, serta memiliki rambut lurus.. Perempuan akan memiliki pemikiran bahwa ketika mereka memiliki tubuh atau badan yang bagus maka dapat dikatakan langsing dalam artian ideal, maka ketika berbadan gemuk akan

² Hasmalawati, "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita." hal. 109-110

³ Evana Nisa'ul Ammar, "Analisis Faktor Sosio-Kultural Terhadap Dimensi Body Image Pada Remaja," *Journal of Health Science and Prevention* Vol. 4, no. 1 (2020): 23–31. Hal. 25

dianggap jelek, dan ketika memiliki kulit bagus dan putih, maka kulit hitam dianggap jelek, dan banyak perempuan mengira dengan memakai peralatan make up dapat membuat individu merasa puas dan terlihat cantik. Oleh karena itu ketika suatu individu tidak memiliki standar body image yang ideal, maka akan mempengaruhi body image pada dirinya⁴.

Oleh karena itu faktor yang dapat mempengaruhi body image yaitu berat badan dan raut wajah, adanya pengaruh dalam lingkungan, pergaulan, kurang percaya diri yang akan membuat individu tidak menerima keadaan fisiknya. Dengan adanya perubahan pada fisik banyak orang yang mengalami kurangnya rasa percaya diri, ketika memiliki badan yang gemuk, paras yang kurang cantik mereka akan merasa tidak percaya diri ketika bertemu dengan lingkungan pergaulannya, mereka akan memiliki pemikiran bahwa semakin terlihat cantik seseorang, maka akan lebih diterima dilingkungkannya⁵.

Tahap body image seseorang dapat dilihat dari seberapa jauh mereka merasa puas mengenai bagian anggota tubuh dan bentuk tubuh mereka. Ketika seseorang berfikir bahwa keadaan fisiknya tidak sesuai dengan yang dia harapkan, dia akan merasakan kekurangan dan merasa tidak menarik. Oleh sebab itu mereka tidak akan menerima kondisi badannya sendiri sehingga akan timbul body image negatif pada dirinya. Seseorang yang memiliki body image yang negatif, mereka akan merasa gelisah dan sulit untuk melakukan kehidupan yang benar sedangkan yang memiliki body image positif, tentu mereka akan merasakan tenang dan apa adanya⁶.

Ibnu Qayyim memandang bahwa jika body image dapat dikaitkan dengan konsep rasa syukur yang memiliki arti “menerima” terhadap sesuatu yang telah diberikan oleh Allah SWT. Banyak individu yang mengeluh

⁴ Hatake Mendatu, *Misteri Otak Cewek* (Jakarta: Buku Kita, 2009). Hal. 34-35

⁵ Amandha Unziila Denich and Ifdil, “Konsep Body Image Remaja Putri,” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* Vol. 3, no. 2 (2015): 55–61.

⁶ Dessy Sumanty, Deden Sudirman, and Diah Puspasari, “Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal,” *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* Vol.1, no. 1 (2018): 9–28.

terhadap sesuatu yang telah diberikan oleh Allah, Oleh karena itu ketika suatu individu ingin merubah tubuhnya agar terlihat ideal dan mempunyai paras yang cantik, maka dapat dikatakan sebagai individu yang tidak memiliki rasa syukur terhadap kondisi fisiknya⁷. Bersyukur adalah bentuk rasa kepuasan terhadap diri seseorang ketika memperoleh kenikmatan sehingga timbul rasa penerimaan pada dirinya terhadap anugrah yang telah diberikan⁸.

Dengan memiliki rasa kepuasan dalam diri, maka bisa dikatakan sebagai bentuk apresiasi bentuk rasa syukur terhadap sesuatu yang telah di terima. Menurut teori Watkins, ciri-ciri individu yang bersyukur yaitu ketika seseorang tidak merasa kurang terhadap sesuatu yang mereka miliki, berterimakasih terhadap apapun yang bisa membantu dirinya, menghargai sesuatu yang dia miliki baik itu kebahagiaan atau kesedihan, sadar akan memiliki sikap rasa syukur dalam hidupnya itu sangat penting. Rasa syukur dapat membuat seseorang memiliki kehidupan yang positif dan akan merasakan bahagia. Karena ketika suatu individu merasakan kepuasan terhadap dirinya, maka dia akan lebih menghargai dirinya sendiri, akan lebih bersyukur terhadap sesuatu yang dia miliki. Oleh sebab itu mereka akan lebih menjaga fisik dan tubuhnya dengan menonjolkan sikap body image positif yaitu dimana dia lebih merasa percaya diri dan menerima keadaan tubuh yang dia miliki⁹.

Dengan adanya rasa puas dalam hidup, maka akan memiliki dampak yang sangat baik karena kepuasan yang dimiliki seseorang sangat berkaitan terhadap sikap rasa syukur yang dimiliki oleh setiap individu. Allah menunjukkan dalam Al-Qur'an bahwa segala sesuatu bentuk rasa syukur dan mensyukuri terhadap segala nikmat yang telah Allah berikan. Sudah

⁷ Lisa Widawati et al., "Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Tubuh Pada Siswi SMA X Kota Bandung," *Psikologia: Jurnal Psikologi* Vol. 3, no. 1 (2020): 41–50.

⁸ Eko Kristanto, "Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Pada Laki-Laki Dan Perempuan," in *ASEAN 2nd Psychology & Humanity: Psychology Forum UMM.*, 2016, 128.

⁹ Nabilah Aliya Mawaddah and Yulmaida Amir, "Pengaruh Syukur Dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya," in *Prosiding Seminar Nasional Berseri*, 2019, 207–17.

sepantasnya kita dapat mensyukurinya. Sebagaimana yang telah dikuip dalam Surah Al-Baqarah ayat 152.

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ (البقرة/2: 152)

“Maka ingatlah kepada-ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-ku, dan janganlah kamu ingkar kepadaku (Al-Baqarah:152)¹⁰.

Mengkaji tingkatan syukur dalam pembelajaran di jurusan Tasawuf Psikoterapi itu sendiri yaitu ilmu yang menelaah tentang konsep syukur. Tasawuf disini yakni ilmu untuk menyucikan jiwa, dan psikoterapi usaha untuk penyembuhan terhadap permasalahan yang berhubungan dengan perasaan, pikiran dan perilaku. hal itu bisa dikaitkan dengan seseorang yang tidak memiliki kepuasan di dalam dirinya dan tidak memiliki sikap syukur. Dalam melakukan observasinya peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswi tasawuf psikoterapi angkatan 2018 terkait rasa syukur mereka terhadap body image yang mereka miliki banyak rata-rata menjawab merasa ada yang kurang dalam body image mereka.

Mahasiswi pertama inisial MB menyampaikan terkait *body imagenya* merasa bahwa ada yang kurang dalam tinggi badan serta berat badan dalam dirinya, namun dia tetap bersyukur dalam menerima keadaan *body imagenya*. Mahasiswi kedua dengan inisial PT menyampaikan bahwa dia merasa bahwa badanya terlalu besar sehingga dia selalu menjadi bahan pembicaraan diantara teman-temannya. Kemudian mahasiswi ketiga dengan inisial SS merasa bahwa dirinya sudah bersyukur akan tubuh yang dimilikinya walaupun dia selalu menggunakan masker untuk menutupi wajah yang berjerawat. Mahasiswi keempat dengan inisial AG merasa ketakutan akan naiknya berat badan dikarenakan dia akan sulit mencari pakaian yang cocok. Mahasiswi kelima dengan inisial TS merasa bahwa dia menjadi bahan perhatian dikarenakan bagian

¹⁰ Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Quran, *Al-Quran Dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2002).

tubuh bawahnya terlihat besar dan ini membuat dia merasa risih. Terakhir mahasiswi yang ditanya oleh peneliti terkait body image adalah inisial DD merasa bahwa badan dia yang terlihat besar sehingga dia selalu melakukan pakaian yang besar untuk menutupi tubuhnya yang besar.

Berdasarkan dengan adanya fenomena yang telah dijelaskan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Syukur Terhadap Body Image” pada Mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana Tingkatan Syukur mahasiswi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018?
2. Seberapa pedulinya mahasiswi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018 terkait Body Image?
3. Adakah pengaruh syukur terhadap body image mahasiswi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkatan syukur mahasiswi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018.
2. Untuk mengetahui seberapa pedulinya mahasiswi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018 terkait Body Image.
3. Untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap body image mahasiswi Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan agar menambah pengetahuan terhadap mahasiswa Tasawuf Psikoterapi mengenai memiliki sikap rasa syukur terhadap body image.
2. Manfaat praktis, penelitian ini diharapkan agar bisa menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan pengaruh syukur terhadap body image.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka kajian penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode deskriptif dan literatur sebagai rujukan yang berkaitan dengan penelitian ini, hal tersebut dimaksudkan untuk menghindari kesamaan penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian yang telah dilaksanakan.

Nur Hasmalawati mahasiswi Jurusan Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, yang berjudul “Pengaruh Citra Tubuh dan Prilaku Makan Terhadap Penerimaan diri Pada Wanita” Hasil analisis akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh kepada penerimaan diri, hal tersebut dapat dilihat dari nilai sig $0,001 < 0,05$. Nilai R square 0,217 yang berarti citra tubuh sebagai variable bebas berpengaruh pada variable terikat yaitu penerimaan diri 9 dengan persentase sebesar 21,7% sedangkan 78,3% dipengaruhi oleh variable lain. Sedangkan prilaku makan, nilai sig $0,303 > 0,05$, yang berarti prilaku makan tidak berpengaruh kepada penerimaan diri. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas mengenai pengaruh citra tubuh (body image) sedangkan perbedaannya adalah variable yang digunakan pada penelitian ini adalah citra tubuh dan penerimaan diri pada wanita sedangkan variable yang

digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah syukur dan body image¹¹.

Nabilah Aliya Mawwadah, Yulmaida Amir mahasiswa Universitas Muhammadiyah yang berjudul “Pengaruh Syukur dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya” hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan pengaruh yang sangat relevan dengan syukur terhadap midlife crisis pada wanita usia madya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai R atau korelasi syukur terhadap midlife crisis sebesar -0,549 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel X pada penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah syukur. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel Y pada penelitian adalah *midlife crisis* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah *body image*¹².

Anggoro Dyah Wahyu Andiyati, Mahasiswi jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, yang berjudul “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul” Hasil analisis akhir dari penelitian ini menunjukkan 10 bahwa ada hubungan yang sangat berkaitan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 2 Bantul. Hal tersebut dapat dinilai sebesar 0.217. oleh karena itu Guru Bimbingan dan Konseling agar bisa memaksimalkan kedudukannya dalam memberikan bimbingan dan menuntun siswa untuk menumbuhkan body image dan kepercayaan diri melalui metode konseling atau metode lainnya¹³. Persamaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama sama membahas atau mengkaji tentang body image (citra tubuh). Sedangkan perbedaannya adalah penelitian sebelumnya meneliti

¹¹ Hasmalawati, “Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita.”

¹² Mawaddah and Amir, “Pengaruh Syukur Dan Life Satisfaction Terhadap Midlife Crisis Pada Wanita Dewasa Madya.”

¹³ Anggoro Dyah Wahyu. Andiyati, “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 4 (2016).

mengenai hubungan antara body image dengan kepercayaan diri sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh syukur terhadap body image.

F. Kerangka Pemikiran

Sebagai makhluk ciptaan Tuhan, manusia diciptakan dengan sangat sempurna, dari mulai anggota tubuh bagian dalam hingga susunannya. Manusia diciptakan dengan berbeda-beda, keadaan manusia sangat berpengaruh bagi kehidupan baik dari bentuk tubuh maupun rupa, apalagi pendapat orang lain mengenai bentuk dirinya dan fisiknya.

Perubahan fisik yang dialami pada manusia sangat berkaitan dengan penampilan terutama pada fisik, pada wajah, perawakan atau bentuk tubuh. Sedangkan dilingkungan pergaulan saat ini, mereka memiliki peran dalam serta tekanan kepada perempuan untuk memiliki fisik yang ideal karena kadang kala mereka mempunyai pemikiran bahwa ketika memiliki paras yang cantik dan tubuh yang ideal akan lebih di hargai oleh lingkungannya. Faktor ini akan membuat mereka menjadi merasa tertekan dan merasa tidak puas akan bentuk fisik dan keadaannya. Dengan adanya fenomena tersebut akan membuat mereka menjadi kehilangan percaya diri dan akan mengalami gangguan body image.

Menurut Arthur & Emily body image adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus di sesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Sedangkan menurut Burn merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, fisik yang dimaksud disini adalah bentuk tubuh¹⁴. Cash mengungkapkan bahwa aspek dalam body image terdapat 5 yaitu:

1. *Appearance evaluation* yang berarti evaluasi penampilan yaitu dimana seseorang menilai bentuk tubuh dirinya sendiri sesuai yang mereka inginkan.

¹⁴ Denich and Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri." Hal. 57

2. *Appearance orientation* yang berarti orientasi penampilan, dimana ketika seseorang berusaha untuk meningkatkan bentuk tubuh atau penampilan fisiknya.
3. *Body area satisfaction* yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu dimana ketika seseorang merasakan kepuasan terhadap seluruh anggota tubuh yang mereka miliki.
4. *Overweight preoccupation* yang berarti kecemasan menjadi gemuk, yaitu dimana ketika seseorang merasakan cemas terhadap perawakan badan yang semakin bertambah sehingga mereka berusaha untuk melakukan diet.
5. *Self-classified weight* yang berarti pengkategorian ukuran tubuh yaitu dimana seorang individu memiliki pemikiran apakah dirinya termasuk orang yang memiliki badan gendut atau kurus¹⁵.

Adapun Faktor yang dapat mempengaruhi Body Image menurut Annastasia Melliana S. yaitu¹⁶ :

1. Self Esteem, dimana ketika seseorang lebih memikirkan keadaan tubuhnya yang dipengaruhi oleh diri sendiri.
2. Media massa, dimana seseorang dapat dipengaruhi oleh gambaran yang mereka lihat misalnya dari tv, dll.
3. Keluarga, kadang kala body image dapat di pengaruhi dari lingkungan keluarga karena bisa jadi melalui intruksi untuk memiliki body image yang ideal, apalagi ketika di lingkungan keluarganya mempunyai badan yang ideal.
4. Lingkungan, karena lingkungan sangat berpengaruh terhadap body image seseorang apalagi lingkungan pergaulan, karena saat ini banyak dari mereka

¹⁵ Vivi Ratnawati and Diah Sofiah, "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2012): 130–42. Hal. 131

¹⁶ Annastasia Melliana, *Menjelajah Tubuh Perempuan Dan Mitos Kecantikan* (Yogyakarta: LKiS, 2013). Hal. 83

yang mempunyai pemikiran ketika mempunyai badan yang tidak menarik maka mereka akan merasa tersisihkan atau terbuang.

5. Penilaian atau Komentar orang lain, ketika orang lain memberikan komentar terhadap keadaan tubuh seseorang, maka itu akan berpengaruh terhadap body image seseorang.
6. Perbandingan dengan Orang lain, pada saat ini kebanyakan dari mereka yang membandingkan dirinya dengan artis artis yang mempunyai badan yang sangat ideal sehingga memicu untuk menerima keadaan tubuhnya.
7. Peran Seseorang, peran seseorang dalam kehidupan tentu sangat berpengaruh sesuai tuntutan, apabila seseorang memiliki profesi guru dan model tentu saja tuntutan dan peran yang dimilikinya berbeda.
8. Identifikasi terhadap orang lain, dimana ketika seseorang mengidolakan seorang idola yang mereka kagumi sehingga mereka akan meniru terhadap hal yang mereka lakukan, seperti bentuk rambut, dalam berpakaian, dan riasan wajah.

Body image positif, seseorang yang memiliki body image yang positif tentu mereka akan merasakan kepuasan terhadap dirinya, terhadap tubuh yang mereka miliki dan dapat menerima terhadap segala bentuk fisik yang mereka miliki. Ketika seseorang sudah memiliki body image positif tentu mereka akan mempunyai rasa puas, munculnya penerimaan diri terhadap bentuk fisik yang mereka miliki. Oleh karena itu mereka tidak akan menghiraukan keadaan fisik, dan berat badan yang mereka miliki. Seseorang yang memiliki body image yang positif akan lebih bersyukur terhadap apa yang telah mereka miliki¹⁷.

Body image negatif, seseorang yang memiliki body image negative, mereka cenderung tidak memiliki kepuasan terhadap dirinya, terhadap bentuk tubuhnya yang mereka miliki. Orang yang memiliki body image negative, mereka akan merasa cemas terhadap bentuk tubuhnya, mereka merasa tubuh

¹⁷ Andri Priyatna, *Be a Smart Teenager (for Boys and Girl* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009). Hal. 54

yang dimilikinya kurang menarik sehingga timbul ketidak puasaan terhadap individu itu sendiri. Oleh sebab itu mereka menjadi kurang percaya diri dan kurangnya bentuk penerimaan diri di dalam dirinya¹⁸. Ciri-ciri body image negatif itu sendiri adalah ¹⁹:

1. pemikiran yang salah terhadap bentuk tubuh individu, yang berlawanan dengan keadaan tubuh individu sebenarnya.
2. Individu merasa hanya orang lain yang terlihat menarik
3. Merasa malu terhadap keadaan fisiknya
4. Merasa canggung dan gelisah terhadap badannya.

Kita sebagai manusia selalu merasa kurang puas dan merasa tidak cukup terhadap segala sesuatu sehingga membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain dan lupa bersyukur atas apa yang telah Allah berikan. Ketika seseorang sudah merasakan kepuasan terhadap anggota tubuh yang dimiliki maka mereka akan lebih menghargai dirinya sendiri.

Bersyukur juga adalah cerminan kepuasan seorang individu ketika mendapatkan sesuatu yang diberikan oleh Allah, terhadap kenikmatan yang diberikan terutama pada anggota tubuh seseorang²⁰. Syukur dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu sebagai bentuk terimakasih kepada Allah Swt. Dan untuk menyatakan perasaan lega dan senang

Menurut Syaikh Abdul Qadir Isa Syukur dapat diartikan sebagai kesinambungan hati, bentuk badan, dan ucapan, untuk mencintai serta memuji Allah yang telah memberikan kenikmatan. Sehingga itu salah satu cara manusia dalam menunjukkan bentuk rasa terimakasih terhadap nikmat

¹⁸ Sumanty, Sudirman, and Puspasari, "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal." Hal.10

¹⁹ Ratnawati and Sofiah, "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri." Hal. 131

²⁰ Kristanto, "Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Pada Laki-Laki Dan Perempuan."

yang sudah mereka terima²¹. Al-Ghazali mengemukakan bahwa terdapat 3 jenis macam macam syukur yaitu ²²:

1. Syukur dengan hati, kita sebagai manusia harus menyadari bahwa kenikmatan yang di miliki semata- mata anugrah dari Allah Swt.
2. Syukur dengan lisan, mengakui terhadap anugrah yang telah Allah berikan dengan mengucapkan Alhamdulillah.
3. Syukur dengan anggota-anggota tubuh, yaitu dimana harus menjaga anugrah yang telah diberikan oleh Allah serta merenungkan tujuan dengan adanya sebuah anugrah yang telah diberikan.

Bentuk rasa syukur juga dapat kita perhatikan dari peran suatu individu terhadap sikap penerimaan terhadap dirinya. Fredrickson menjelaskan bahwa sikap syukur juga adalah suatu bentuk kepuasan individu terhadap sesuatu yang di pandang baik kemudian dapat memunculkan rasa penerimaan diri sehingga menjadikan individu memiliki body image yang positif. Ketika suatu individu telah menghargai atau menerima keadaan fisik yang mereka miliki dan merasakan kepuasan dalam dirinya, maka individu tersebut sudah dikatakan sebagai individu yang telah mempunyai rasa syukur, karena penerimaan diri merupakan sikap dari bentuk kepuasan yang ada pada diri²³.

Menurut Imam Al-Ghazali syukur terdapat tiga aspek syukur diantaranya adalah²⁴:

- a. Ilmu, yaitu mengetahui seluruh nikmat yang didapatkan, mengetahui fungsi atau tujuan dari nikmat yang diberikan, serta mengetahui atau

²¹ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekkat Tasawuf*, ed. Khairul Amru Harapan dan Afrizal Lubis (Jakarta: Qitshi Press, 2011). Hal. 266

²² Al- Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin. Terj.*, ed. Irwan Kurniawan (Bandung: Mizan Pustaka, 2008).

²³ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011). Hal. 451

²⁴ Nadhila Safitri, Alddino Gusta Rachmadi, and Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 115-128. Hal. 121

mengenal tentang yang memberi nikmat yaitu Allah swt, dan sadar penuh bahwa Allah lah yang memberikan semua nikmat kepada hambanya.

- b. Spiritual, Yaitu merasa cinta dan timbul rasa gembira kepada sang pemberi kenikmatan, dan disertai dengan sikap yang tunduk dan tawadhu atau rendah hati.
- c. Amal perbuatan, yakni melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan dan menyembunyikan maksud tersebut dari semua orang. Lisan, yakni menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan pujian-pujian. Anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah sebagai sarana untuk mentaati-Nya dan tidak menggunakan sebagai sarana bermaksiat kepada-Nya.

Hubungan syukur dengan body image yaitu , sikap terima kasih terhadap Allah Swt atas segala anugerah yang telah diberikan, syukur berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan. Bersyukur dengan anggota badan itu sendiri yaitu dimana memanfaatkan apa yang telah di anugerahkan untuk beribadah kepadanya. Syukur dilakukan dengan perbuatan yang bersangkutan dengan anggota badan, fisik²⁵. Penerimaan diri atau bentuk rasa syukur dapat membuat suatu individu merasakan kepuasan dalam hidup dan merasa lebih bahagia. Mereka akan lebih bersyukur terhadap sesuatu yang telah diberikan²⁶.

Kurangnya penerimaan diri pada individu akan memicu datangnya ketidakpuasan yang ada pada diri suatu individu sehingga berdampak pada beberapa masalah hidup, salah satunya body image. Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya. Salah satu tugas seorang individu adalah dimana harus menerima perubahan yang ada pada fisiknya. Akan tetapi masih banyak remaja yang memiliki masalah persepsi terhadap

²⁵ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Hal. 453

²⁶ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Hal. 178

body image. Kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya syukur kepada Allah.

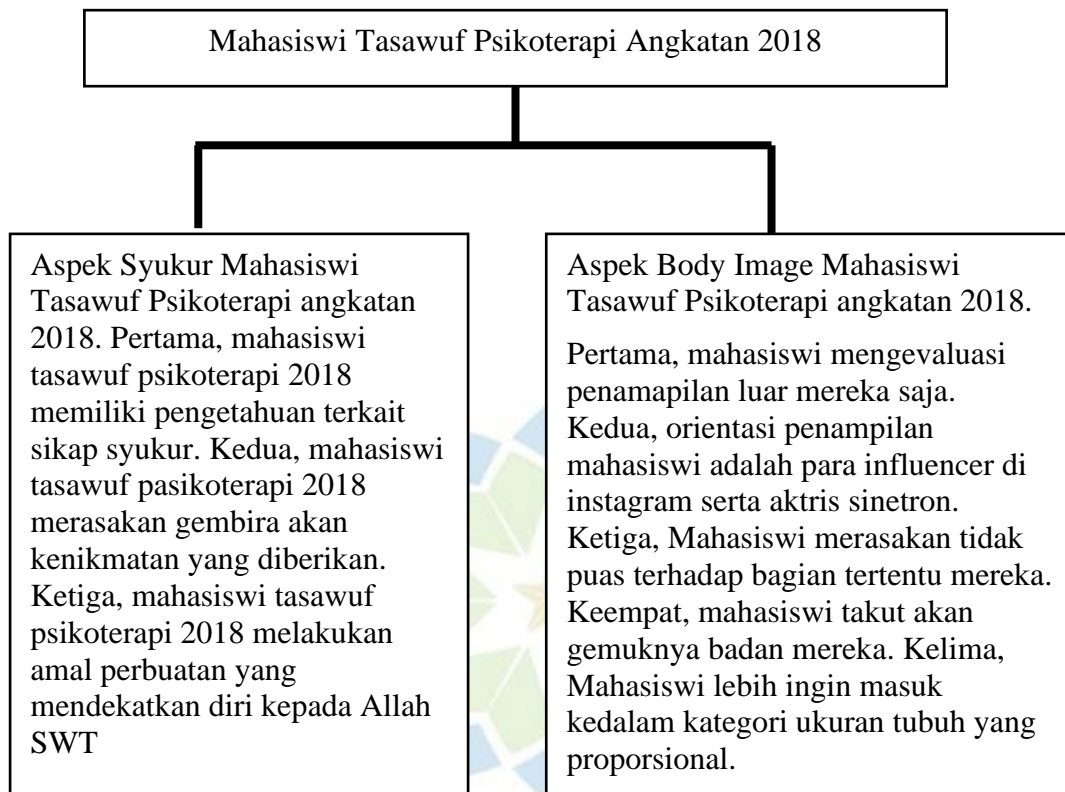
Memiliki rasa syukur adalah salah satu bentuk tindakan dari emosi positif oleh karena itu syukur tidak akan merasakan marah, cemas, cemburu dan emosi dan terlalu terobsesi. Maka ada hubungan atau sangat berkaitan dengan body image, seseorang yang memiliki body image yang negatif, maka individu akan merubah atau memperbaiki kekurangan dalam fisik atau tubuhnya dengan standar ideal atau keadaan fisik yang mereka harapkan, akan tetapi mereka akan terus merasakan kurang dan tidak puas dengan keadaan fisiknya, sehingga akan tumbuh keinginan- keinginan yang lebih maka akan muncul sifat obsesi. Sedangkan obsesi adalah emosi negatif yang bertolak belakang dengan syukur²⁷.

Kondisi ketidakpuasan pada dasarnya dirasakan karena kurangnya penerimaan diri dan kurangnya sikap syukur kepada Allah. Maka ketika rasa kepuasan telah ada pada diri suatu individu dapat dikatakan sebagai pribadi yang memiliki rasa syukur.



²⁷ Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat Dengan Bersyukur* (Surabaya: Quantum Media, 2013). Hal. 11

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, penulis berasumsi bahwa Syukur Berpengaruh terhadap Body image.



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan di bawah ini merupakan runtutan pembahasan, adapun sistematika penulisan yaitu:

Bab I : Merupakan bab pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II : Landasan Teori. Bab ini mendeskripsikan tentang tema besar yang akan di teliti yang berisikan teori yang berupa bahasan tentang syukur dan body image

Bab III : Metode Penelitian. Bab ini berisikan metode penelitian yang berupa pendekatan dan metode penelitian, sumber data dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data serta tempat dan lokasi penelitian.

Bab IV : Merupakan bab yang menjelaskan kondisi di lapangan. Bab ini berisikan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait dengan Pengaruh Syukur Terhadap Body Image.

Bab V : Merupakan bab penutup dalam penelitian, kesimpulan dari pembahasan, dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan yang berhubungan dengan penelitian.

