

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman, Orang sering kali menjadikan penampilan fisik sebagai hal utama yang harus diperhatikan saat berinteraksi dengan orang lain. Menurut Sumanty penampilan fisik merupakan pandangan pertama kali ketika individu bagaimana melihat dirinya sendiri serta bagaimana individu menerima penilaian dari orang lain terhadap dirinya. Menurut Koleoso, Akanni dan James seseorang yang ingin berinteraksi dan diterima secara sosial oleh lingkungan cenderung merubah penampilannya. Wanita seringkali lebih mencemaskan sesuatu yang berhubungan dengan penampilan fisiknya dibandingkan dengan laki-laki.¹

Masa dewasa awal, menurut Hurlock, merupakan masa transisi dari masa muda ke masa dewasa. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun dan sampai kira-kira usia 40 tahun. Pada masa ini terjadi adanya perubahan fisik yang dialami manusia dan pada fase inilah kebanyakan manusia seringkali membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain. Namun yang terjadi rata-rata perempuan sekarang sering sekali membandingkan dirinya dengan fisik orang. Hal tersebut bisa terjadi karena berinteraksi dengan orang lain sehingga membuatnya membanding-bandingkan fisiknya dengan orang lain.²

¹ Fifi Ismi Sari, Eko Hardi Ansyah, *The Relationship Between Gratitude and Body Image Students of Management Study Program, University Muhammadiyah Sidoarjo*, Jurnal of islamic and muhammadiyah studies, Vol. 2 (2022), hal. 9

² Hurlock, E.B (1993) Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Jakarta: Erlangga, Edisi Kelima.

Setiap Manusia dimanapun mereka ingin sekali terlihat menarik di depan khalayak. Keinginan tersebut membuat individu merasa tidak percaya diri dengan orang sekitarnya maka individu melakukan berbagai cara agar menampilkan fisiknya jadi sempurna dihadapan orang lain, penilaian orang lain terhadap individu, dan memberikan kesan positif baginya dengan orang lain dengan cara individu mengubah bentuk tubuhnya dengan melakukan diet, mengenakan baju-baju yang membuat mereka terlihat kurus, bahkan juga memakai alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembuyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, hal tersebut membuat individu jadi tahu agar bisa menampilkan fisik sempurna dihadapan orang lain karena individu tidak bersyukur apa yang mereka miliki.³

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang kurang bersyukur sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu pertama jenis kelamin, dimana kebanyakan yang kita lihat wanita lebih memikirkan citra tubuhnya, berbeda dengan laki-laki yang terkadang terkesan lebih tidak memperdulikan, yang kedua usia, dimana saat di masa pubertas kebanyakan wanita tidak puas dengan perubahan yang dialaminya, yang ketiga media massa, media terkadang banyak memberikan gambaran citra tubuh yang ideal, yang keempat yaitu hubungan interpersonal.

³ Septian Dini Irawan, Safitri Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi universitas esa unggul, *jurnal psikologi* vol 12 no 1, hlm 20

Individu yang bersyukur adalah individu yang menerima dirinya baik kekurangan maupun kelebihan, karena kebersyukuran merupakan respon positif akan nikmat yang ada dalam diri individu. Individu yang bersyukur akan nikmat dalam dirinya akan mengalami kebahagiaan dan mampu menerima apa yang ada pada dirinya. Hal ini sejalan dengan Overwalle, Mervielde, & DeSchuyter menyatakan bahwa dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur akan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebahagiaan.⁴

Menurut Suhardita, sebagai individu tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang tidak percaya diri yaitu dengan ciri-ciri penuh rintangan, selalu ragu, mudah khawatir, tidak yakin, menghindari situasi, kurang inisiatif, mudah menyerah, tidak berani tampil di depan orang banyak dan gejala psikologis lainnya yang menghalangi seseorang untuk bertindak.⁵ Hal tersebut disebabkan individu yang kurang bersyukur nikmat apa yang mereka miliki sehingga menyebabkan dampak atau faktor *body image* menjadi negatif

Menurut Arthur, *body image* adalah imajinasi subjektif yang dibayangkan seseorang tentang tubuhnya sendiri yang terutama terkait dengan penilaian orang lain dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsinya. Menurut Burrowes, *body image* seseorang merupakan

⁴ Paramitha Haris Setyani, Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Body Image Pada Model, Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018, hlm. 3.

⁵ Eka Yuli Susanti (mengutip Suhardita K, *Efektifitas penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan dan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya diri Siswa*, Jurnal edisi khusus, no 1 (Agustus, 2011), hlm 2.

hasil persepsinya terhadap tubuhnya, yang meliputi Tingkat kepuasaannya terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuhnya serta kemampuannya mempersepsikan tubuhnya secara akurat. Naimah juga mendefinisikan *body image* merupakan sebagai sikap seseorang terhadap tubuh, persepsi mengenai bentuk tubuh dan ukuran tubuh berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman sosial terhadap atribut fisik yang dimiliki, serta penilaian atau cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuh diri sendiri.⁶

Dari beberapa penelitian-penelitian terdahulu ditemukan bahwa, peneliti Rizki Ayu Febriani menemukan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan penggunaan TikTok.⁷ Penelitian Dzakiyyah Fatmah dan Citra ayu kumala sari juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-19.⁸

Berdasarkan observasi lapangan yang ditemukan beberapa Mahasiswi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri yang merupakan salah satu perguruan tinggi di IAIN Kediri yang terletak di Fakultas Ushuludin dan Dakwah ini memiliki ketidakpuasaan terhadap tubuhnya sehingga terjadi *insecure* dengan membandingkan fisik orang lain, kurang percaya diri yang biasanya disebut kurang *PD* ketika saat presentasi atau

⁶ Putri Hapsari Setyani, *Gambaran Body Image Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah*, Skripsi, 2000, 2018, h. 17–34.

⁷ Rizki Ayu Febriani, dkk, *Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok*, (Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, 2021)

⁸ Dzakiyyah Fatmala, Citra Ayu Kumala Sari, *Pengaruh Rasa Syukur terhadap kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi COVID-19*, (Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah, 2022)

berinteraksi dengan orang lain sehingga membuat mereka kurang percaya diri. Individu ingin mempunyai tubuh yang ideal kurus tidak kurus, gemuk tidak gemuk, wajah cantik, memiliki standar tinggi badan dan diterima lingkungan yang baik. Mereka melakukan berbagai hal agar penampilan fisiknya sesuai dengan keinginan seperti perawatan wajah, *outfit* yang bagus bisa menyesuaikan badannya agar terlihat ideal, dan lain sebagainya.⁹

Berdasarkan fenomena diatas dan berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan bahwasanya *body image* mempengaruhi rasa syukur pada mahasiswi. Tetapi, belum ada penelitian yang meneliti secara jelas mengenai seberapa tinggi *body image* yang mempengaruhi rasa syukur pada mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Maka dari itu beberapa peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian kembali dengan subjek yang lebih jelas lagi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Berapa tingkat *Body Image* Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri?
2. Berapa tingkat Rasa Syukur Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri?
3. Apakah terdapat pengaruh *Body Image* terhadap Rasa Syukur pada Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri?

⁹ Observasi Lapangan dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2023

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *Body Image* Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat Rasa Syukur Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Body Image* Terhadap Rasa Syukur pada Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan wawasan keilmuan dan pengetahuan tentang Pengaruh *Body Image* terhadap Rasa Syukur, memberikan informasi bagi pembaca sehingga dapat digunakan untuk bahan referensi bagi yang membutuhkannya.

2. Manfaat penelitian secara praktis

- a. Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kaitannya dengan *body image* dan rasa syukur terhadap mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri, sehingga dapat memberikan pengetahuan dan sikap dalam memandang *body image* yang dikaitkan dengan rasa syukur.

b. Lembaga Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Lembaga Prodi Tasawuf dan Psikoterapi sebagai sumber informasi dan pengetahuan baru bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri tentang pengaruh *body image* terhadap rasa syukur.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* terhadap rasa syukur. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pengembangan penelitian lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, hipotesis penelitian adalah sebagai Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.¹⁰ Berdasarkan asumsi-asumsi penelitian sebagaimana diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan sebuah hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh *body image* terhadap rasa syukur pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

Ho : Tidak ada pengaruh *body image* terhadap rasa syukur pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

¹⁰ Dina Khairiah, Nurul Zahriani, *Pengembangan Metodologi Penelitian untuk Riset di PGMI dan PIAUD*, h 327

F. Asumsi Penelitian

Penampilan menarik adalah suatu keinginan setiap individu terutama bagi seorang Wanita. Menjaga penampilan juga merupakan suatu kewajiban agar terlihat menarik dihadapan orang sekitarnya. Tetapi tidak semua manusia dilahirkan kondisi yang sempurna, setiap manusia memiliki kekurangan maupun kelebihan masing-masing semua tergantung pikiran, hubungan interpersonal, media massa dan lain sebagainya, Jika individu mengalami hal tersebut maka akan merasa kurang puas dengan penampilan dan tubuhnya.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa asumsi penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat *body image* maka semakin tinggi tingkat rasa syukur, yang dimaksud tingkat rasa syukur seseorang tinggi maka semakin *body image* positif. Namun sebaliknya jika semakin rendah tingkat *body image* maka semakin rendah tingkat rasa syukurnya, yang dimaksud jika tingkat rasa syukurnya rendah maka semakin *body image*-nya menjadi negatif.

G. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal: Penelitian oleh Rizki Ayu Febriani pada tahun 2021 yang berjudul “Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja Perempuan pengguna TikTok. Penelitian ini menggunakan metode yaitu kuantitatif, Teknik pengambilan sampelnya menggunakan Teknik *simple random sampling* dan instrumennya yaitu setiap variabel

memiliki komponen yang menjadi dasar skala penerimaan diri dan *body image*. Data yang didapatkan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* bantuan SPSS versi 23.00 for mac. Hasil Penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,784 ($r = 0,784$) yang menunjukkan tingkat koefisien korelasi pada penelitian yang memiliki tingkat kuat, dengan taraf sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$), Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok.¹¹

Perbedaan penelitian terdahulu yang dijabarkan diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat pada variabel “Penerimaan individu” dan subjek, persamaan peneliti yang ditemukan terletak pada variabel “*Body image*”.

2. Jurnal: Penelitian oleh Sri Ayatina Hayati, Ali Rachman dan Muhammad Arsyad pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh *Body Image* terhadap self-esteem pada siswa di smp negeri 27 banjarmasin” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, alat pengumpulan data berupa angket, teknik penarikan sampel dengan teknik random sampling. Hasil Penelitian menunjukkan tingkat *body image* pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin pada umumnya berada pada kategori sedang dengan

¹¹ Rizki Ayu Febriani, dkk, *Hubungam Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok*, (Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, 2021)

presentase sebesar 49%, koefisien korelasi $r^2 = 0.616$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Analisis koefisien determinasi (r^2) menunjukkan sumbangan *body image* untuk self-esteem sebesar 37,9%. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body image* terhadap self-esteem pada siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin dan Hasil penelitian mengungkapkan bahwa masih ada siswa memiliki *body image* positif dan siswa SMP Negeri 27 Banjarmasin tetap mampu mempersepsikan bentuk fisiknya dengan cukup baik dan siswa yang memiliki *body image* positif cenderung menerima diri dengan apa adanya juga mereka merasa bahwa orang lain menilai dirinya menarik.¹²

Perbedaan penelitian terdahulu yang dijabarkan diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu subjek penelitian, Sedangkan persamaan dalam penelitian yang ditemukan yaitu metode, pengumpulan data.

3. Skripsi: Penelitian oleh Tian Hayyin Mubarokah pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Geger Kabupaten Madiun”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja putri kelas XI di SMAN 1 Geger Madiun. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional, pengumpulan data dengan kuisisioner dan menganalisis data menggunakan rumus regresi linier sederhana. Hasil yang diketahui dari

¹² Syafira Ika Putri Nuralifa, dkk, *Pengaruh Body Image Terhadap Self-Esteem Pada Siswa Di Smp Negeri 27 Banjarmasin*, (Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin Indonesia, 2022)

hasil perhitungan menggunakan SPSS yaitu $t_{hitung} (19,965) > t_{tabel} (1,97)$ dan nilai signifikansinya $0,000 < 0,25$ sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima maka terdapat body image berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* menurunkan rasa kurangnya percaya diri.¹³

Perbedaan penelitian terdahulu yang diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu terletak pada subjek penelitian, persamaan dari penelitian yang ditemukan yaitu Metode yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif korelasional, pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan variabel "*body image*".

4. Jurnal: Penelitian Dzakiyyah Fatmala, Citra Ayu Kumala Sari pada tahun 2022 dengan judul "pengaruh rasa Syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi covid-19". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara sikap rasa Syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dan menggunakan analisis data berupa analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian tersebut nilai signifikansi = $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dengan persamaan regresi $Y = 20,236 + 1,243x$. Jadi ada pengaruh rasa Syukur terhadap kesejahteraan

¹³ Tian Hayyin Mubarakah, *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 1 Geger Kabupaten Madiun*, (Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo,2022)

psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa Pandemi Covid-19.¹⁴

Perbedaan penelitian terdahulu yang dijabarkan diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah terdapat pada variabel “kesejahteraan psikologis”, Persamaan dalam penelitian yang ditemukan terletak pada metode kuantitatif dan variabel Independennya Rasa Syukur.

5. Jurnal: Penelitian Rani Hardianti, Erika, Fathra Annis Nauli pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan antara rasa Syukur terhadap Kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa Syukur terhadap kesehatan mental remaja SMAN 8 Pekanbaru. Metode yang digunakan pedekatan cross sectional, Teknik stratified random sampling digunakan untuk Sampel dan Pengumpulan data menggunakan kuesioner rasa Syukur dengan Kesehatan mental. Jadi hasil penelitian tersebut Pada penelitian ini menunjukkan tingkat rasa syukur SMA Negeri 8 Pekanbaru berjumlah 81 responden diperoleh hasil mayoritas responden memiliki rasa syukur tinggi berjumlah 41 orang dengan frekuensi 50,6%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku yang cukup baik dalam memperhatikan dan menghargai kepositifan dalam hidup dan tingkat rasa syukurnya tinggi kesehatan mental menjadi positif dan terdapat hubungan yang signifikansi positif

¹⁴ Dzakiyyah Fatmala, Citra Ayu Kumala Sari, *Pengaruh Rasa Syukur terhadap kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi COVID-19*, (Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah, 2022)

rasa Syukur dengan Kesehatan mental remaja di SMAN Negeri 8 Pekanbaru ($0,011 < 0,05$).¹⁵

Perbedaan penelitian terdahulu yang diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah terdapat pada variabel “Kesehatan mental” dan subjek, Persamaan dalam penelitian yang ditemukan yaitu pengumpulan data menggunakan kuesioner.

H. Definisi Operasional

Guna memperjelas istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut :

1. *Body image* adalah seseorang individu yang mengalami *body image* akan mempengaruhi bentuk pikiran, perasaan dan persepsi seseorang individu terhadap tubuhnya sendiri.
2. Rasa syukur adalah bentuk ungkapan rasa terima kasih dan pengakuan atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada umatnya, baik bersyukur dengan lisan, hati dan seluruh anggota badan

¹⁵ Rani Hardianti, dkk, *Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru*, (Fakultas Keperawatan Universitas Riau JL. Pattimura No 9 Gedung G Pekanbaru Riau, 2021)