

BAB II

LANDASAN TEORI

A. BODY IMAGE

1) Pengertian *Body Image*

Body Image Menurut Cash dan Pruzinsky mengatakan bahwa *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang diekspresikan dalam bentuk positif maupun negatif.¹⁶ Arthur juga mengatakan, *body image* adalah persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya, terutama yang terkait dengan pendapat orang lain dan seberapa baik penampilan tubuhnya sesuai dengan persepsinya. Beberapa peneliti menggunakan istilah ini hanya pada penampilan fisik, ada juga yang mengevaluasi fungsi tubuh, Gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan lain-lain.¹⁷

Sedangkan Honigam dan Castle mengatakan, *body image* yaitu Gambaran mental seseorang yang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan, rasakan mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya serta penilaian orang lain. Pada kenyataannya, pikiran dan perasaan seseorang belum tentu mencerminkan keadaan sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.¹⁸

¹⁶ Utin Siti Candra Sari. APP, M.P.H, Abrori, M.Kes, *body image*, (Indonesia: Sahabat Alter, 2019), h. 11

¹⁷ Ibid, h. 15

¹⁸ Ibid, h. 17

2) Aspek-Aspek *Body Image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Menurut Cash mengenai *body image* yaitu:¹⁹

a. Evaluasi Penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi penampilan merupakan ukuran terhadap penampilan tubuh secara keseluruhan, apakah itu menarik atau tidak, memuaskan atau mengecewakan.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Orientasi penampilan merupakan Fokusnya individu pada penampilan serta upaya meningkatkan penampilanya dan memperbaikinya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Wajah, tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat , kaki), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan tubuh secara keseluruhan merupakan bagian tubuh tertentu yang diukur kepuasannya.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Kesadaran seseorang terhadap berat badannya, kecenderungan untuk melakukan diet, dan pola makan dibatasi semuanya diukur dari kecemasannya terhadap kenaikan berat badan.

e. Pengkategorikan ukuran tubuh (*Self-classified weight*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

¹⁹ Riska Ramanda, dkk, *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja*, Jurnal Bimbingan konseling, Vol. 5 No. 2 (2019), 127-128.

3) Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Body image terbentuk dari sejak individu lahir dan berlangsung selama individu hidup. Penilaian orang lain terhadap penampilan kita dapat mempengaruhi *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu:²⁰

1. Jenis kelamin

Faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan pada tubuh lebih cenderung Perempuan daripada laki-laki sebab Perempuan kurang puas dengan tubuhnya sehingga memiliki *body image* negatif.

2. Media massa

Media massa menciptakan citra seorang Perempuan langsing, sehingga mempengaruhi individu menjadi efek negatif secara langsung. Termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negative dan penurunan persepsi daya Tarik diri.

3. Hubungan Interpersonal

Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir mengenai tubuhnya memengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

²⁰ Utin Siti Candra Sari, APP., M.P.H, dkk, *body image*, (Indonesia: PT Sahabat Alter, 2019), h.11-15

4) Ciri-Ciri Body Image

Body image positif dan negatif merupakan dua kategori citra tubuh, menurut Cash, dan masing-masing memiliki ciri tersendiri yaitu:²¹

A. *Body Image* Positif

- a. Apresiasi individu terhadap bentuk tubuhnya bermula dari apresiasinya ke bentuk tubuh, fungsi, dan kesehatannya secara keseluruhan.
- b. Individu memilih untuk fokus pada aset fisiknya daripada kekurangan fisiknya, yang membantu individu menerima, merasa nyaman, dan menghargai tubuh individu.
- c. Individu yang merasa puas dengan diri mereka sendiri, selalu bahagia dan optimis
- d. Individu yang merasa yakin dengan keunikan fisiknya dan menganggap bahwa kecantikan terpancar dari dalam diri bukan hanya memikirkan tentang bentuk dan ukuran tubuh.
- e. Individu menyadari bahwa gambar di media tidak realistis dan palsu.

²¹ Pandaleke Gaspersz S, Jackqueline S and Kartini A. HEJ, *Penyakit Kulit Infeksi Di Divisi Dermatologi Anak Poliklinik Kulit Dan Kelamin RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Kumpulan Naskah Ilmiah PIT X PERDOSKI., 2019.

B. *Body Image* negatif

- a. Individu tersebut menganggap ada bagian tubuh tertentu yang tidak disukai.
- b. Ketika Individu tidak memiliki berat badan ideal, mereka tidak merasa bahagia.
- c. Individu tersebut mengalami ketidaknyamanan di setiap area tubuhnya.
- d. Individu mengkhawatirkan bagian tubuhnya yang menurutnya tidak memenuhi standar kecantikan ideal.
- e. Tanpa memperlihatkan kelebihannya, individu terus-menerus membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain.

B. Rasa Syukur

1) Pengertian Rasa Syukur

Syukur, secara bahasa berasal dari kata “syakara” yang berarti pujian atas kebaikan, penuhiya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu ke permukaan. Dalam hal ini, menampakkan nikmat Allah antara lain dalam bentuk memberikan sebagian nikmat Allah itu kepada orang yang membutuhkan. Sedangkan menurut istilah syara’, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukkan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah.²²

Rasa syukur menurut Al-Ghazali dalam kitab *Ihya’ Ulumuddin* adalah berupa pemanfaatan seluruh potensi yang dititipkan Allah guna

²² Prof. Dr. Komaruddin Hidayat, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultummedia, 2009) h. 2

keberlangsungan amal kebaikan dan terhapusnya kemungkarannya. Syukur dimaknai pula sebagai pengarahannya yang totalitas mengenai seluruh potensi manusia terhadap perkara-perkara yang dicintai Allah.²³ Al-Ghazali mengatakan rasa syukur ada tiga yaitu hati, lisan dan anggota tubuh. Sedangkan dengan hati, rasa syukur tersebut dinyatakan dengan menyembuyikan kebaikan bagi seluruh manusia serta menghidirkannya selalu mengingat Allah, serta pada akhirnya tidak pernah melupakan-Nya. Adapun dengan lisan, mereka dengan banyak mengucapkan tahmid (Alhamdulillah). Serta dengan anggota tubuh dinyatakan dengan menggunakan nikmat-nikmat Allah dengan mena'ati-Nya serta menghindari menggunakan nikmat-Nya untuk mendurhakai-Nya.²⁴

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah ungkapan rasa “terima kasih” atas segala kenikmatan dan karunia yang diberikan oleh Allah dengan perasaan yang positif yang mana bersyukur dengan hati, lisan dan anggota tubuh. Ketika seseorang bersyukur atas segala yang diberikan oleh Allah akan berdampak positif untuk diri sendiri juga berdampak untuk orang lain sehingga menimbulkan rasa puas, senang, bahagia, dan damai serta tentram.

²³ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Terj), (Jakarta: Republika Penerbit, 2013), h. 70

²⁴ Al-Furqon, *Terjemah ringkas Ihyā' Ulumuddin Hidup diatas jalan Syari'at Islam*, (Cetakan Pertama, 2013) h.297

2) Aspek-Aspek Rasa Syukur

Al Ghazali menyebutkan mengenai aspek dari syukur itu sendiri dari ilmu, hal (keadaan) dan amal. Sebagai berikut :²⁵

a. Ilmu

Ilmu atau pengetahuan merupakan mengetahui nikmat yang diberikan oleh Dzat yang maha memberi, Allah sebagai seorang hamba dan makhluk ciptaan-Nya, kita harus mengetahui bahwa Allah adalah sumber segala nikmat yang kita peroleh selama ini di dalam usaha mengenal dan mengetahui Allah, terdapat pula segi ke-tauhidan seseorang. Kemudian menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini dan di dalam diri kita adalah anugerah dan nikmat dari Allah, dan segala sesuatu berasal dari-Nya, maka hal tersebut sudah dianggap sebagai pujian. Rasulullah SAW bersabda : “Barangsiapa yang membaca “*Al Hamdulillah*”, maka baginya tiga puluh kebaikan”. Pasa hadis lain, beliau SAW juga bersabda “Do’a yang lebih utama adalah “*Al Hamdulillah*”. Jadi di dalam hal tersebut selain pujian juga terdapat pen-tauhid-an kepada Allah.

Rasa syukur seseorang bermula dari kesadarannya akan nikmat secara pengetahuan. Kemudian mengakui bahwa Allah adalah sumber segala nikmat. Kebahagiaan yang kita rasakan saat menerima sesuatu adalah bentuk dari pengetahuan seseorang akan nikmat pemberian itu. Seseorang yang tidak menyadari kenikmatan yang diterimanya tidak

²⁵ Masruri Yusuf, *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Pada Anak Yatim*, 2016, 176 <<http://etheses.uin-malang.ac.id/3680/>>.

mungkin bahagia. Kebahagiaan ini adalah hasil dari hal (keadaan) tersebut.

b. Hal (Keadaan)

Merasa senang dan gembira atas suatu nikmat yang diterima merupakan keadaan yang dipelajari atau dipahami dari nikmat tersebut. Merasa bahagia berarti menyadari manfaat dari apapun yang diperoleh. Selain merasa bahagia nikmat yang diberikan, mereka juga bahagia dan senang terhadap hal-hal yang memberi nikmat tersebut.

c. Amal

Kebahagiaan saat melakukan amal tidak hanya sekedar menghargai nikmat yang telah diterima. Menggunakan nikmat- nikmat yang telah diperoleh untuk mencintai-Nya, bukan malah menggunakannya untuk tidak menaati-Nya. Perbuatan yang melibatkan lisan, hati, dan bagian tubuh lainnya.

3) Macam-Macam Rasa Syukur

Menurut Al-Ghazali, ada tiga macam rasa syukur yaitu :²⁶

a. Bersyukur dengan hati

Bersyukur dengan Hati yaitu meyakini bahwa Allah adalah sumber segala kenikmatan. Hal ini berdasarkan firman Allah: “Dan apa saja nikmat yang ada padamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudratan, maka hanya kepadanya-Nya-lah kamu meminta pertolongan. “ (QS.An-Nahl: 53)

²⁶ Ibid, hlm. 179

b. Bersyukur dengan lisan

Mengucapkan syukur secara lisan berarti memuji Allah atas segala nikmat-nya. Setidaknya banyak mensyukuri kenikmatan yang diterima dengan mengucapkan Alhamdulillah. Sebagaimana firman Allah: “Dan terhadap nikmat yang telah dirasakan. Sebagaimana firman Allah: “Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan (syukur). “(QS. Adh-Dhuha: 11)

c. Bersyukur dengan seluruh anggota tubuh

Bersyukur bukan sekedar mengakui bahwa Allah adalah sumber segala sesuatu dan mengucapkan Alhamdulillah atas segala yang Allah berikan kepada kita. Namun juga bersyukur dengan seluruh anggota badan kita karena kita telah menggunakan kenikmatan yang telah kita terima sebagai alat untuk syiar semaksimal mungkin. Menggunakan lisan, kita untuk berkomunikasi baik, rambu agama, atau hal-hal yang dilarang oleh agama yang harus dihindari. Kita harus tersenyum dan berbicara dengan cara yang sopan, menenangkan dan menyenangkan. Dengan melalui tangan kita bisa membantu, menolong orang yang membutuhkan tenaga, pikiran, dan harta kita, Artinya dengan tenaga, pikiran, dan harta yang kita miliki untuk kemaslahatan umat.

4) Manfaat Rasa Syukur

Menurut Imam Al-Ghazali ada enam manfaat Syukur yaitu :²⁷

a. Meningkatkan keimanan

Semakin banyak bersyukur, maka bertambah tinggi Tingkat keimanan seseorang.

b. Nikmat bertambah

Bersyukur bukan berarti berharap nikmat ditambah oleh Allah Swt. Namun, Dia niscaya akan menambah nikmat orang yang selalu bersyukur.

c. Hidup Bahagia karena hati tenang

Tenang dari rasa tidak puas dengan rezeki dari Allah Swt, Tenang dari rasa iri hati dan tenang dari keinginan-keinginan yang berlebihan.

d. Hidup penuh berkah

Orang yang bersyukur akan merasa cukup dengan rezeki dari Allah Swt. Tidak terlalu ambisi, tidak pula pesimis dalam mencari rezeki. Harta yang ia peroleh menjadi berkah bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

e. Allah Swt mengampuni dosa-dosa orang yang bersyukur.

f. Mendapatkan rezeki dan pahala berlipat ganda dari Allah Swt.

Oleh Karena itu, dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat Rasa Syukur dapat menyucikan jiwa seseorang menjadi Ridha dari orang lain dan dari Allah Swt, serta dapat membuktikan keimanan seseorang.

²⁷ Ainin Lathifah, Teruntuk Perempuan Beriman, (Yogyakarta: Pustaka Nasional, 2022) h. 18

C. Dinamika Pengaruh antara Body Image terhadap Rasa Syukur

Ada dua variabel yang diangkat oleh peneliti, antara lain *body image* dan rasa syukur. Menurut Schwarx seseorang ketika menghadapi ketidakpuasan dengan penampilannya, hal ini bisa memunculkan perasaan kurang puas diri. Ketika seseorang terus menerus merasa tidak puas dengan penampilannya, ini bisa memicu membandingkan dengan orang lain atau standar yang tidak realitis. Hal tersebut dapat memburuk perasaan yang tidak puas diri dan merasa iri atau cemburu terhadap orang lain yang mungkin dianggap lebih beruntung. Menurut Cash dan Pruzinsky, *body image* merujuk pada cara seseorang menilai tubuhnya, yaitu penilaian positif dan negatif. Cash menggambarkan *body image* sebagai penilaian dan pengalaman emosional seseorang terhadap fisiknya, serta menganggap investasi dalam penampilan sebagai bagian penting dari penilaian diri. Selain itu, juga menjelaskan bahwa *body image* merupakan konstruksi kompleks yang melibatkan persepsi, pemikiran, emosi, dan perilaku terkait dengan atribut fisik.²⁸

Variabel yang kedua adalah rasa syukur. Menurut Ibnu Ujaibah rasa syukur adalah kebahagiaan hati atas nikmat yang diperoleh, dibarengi dengan pengarahan seluruh anggota tubuh supaya taat kepada Sang Pemberi nikmat, dan pengakuan atas segala nikmat yang diberikan-Nya dengan kerendahan hati.²⁹ Bersyukur merupakan ungkapan rasa syukur kepada Allah atas segala yang ia berikan kepada umat-Nya, termasuk hati, lisan dan anggota badan. Hati yang

²⁸ Vivi Ratnawati dan Diah Sofiah, *Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri*, Persona Jurnal Psikologi Indonesia, (Vol. I, No. 2, September/2012), h. 131

²⁹ Jamaluddin El-Banjary, 25 Kunci Kebahagiaan Sejati dengan Pendekatan Sufistik, Edisi Digitas, 2022, h. 68

dimaksud yaitu berbuat baik, sedangkan lisan mengucapkan rasa syukur dengan “Alhamdulillah” yang tidak bermaksud untuk menyombongkan diri. Mengenai anggota badan hendaknya menggunakan segala kenikmatannya untuk menaati Allah dengan melakukan segala yang dikehendaki-Nya dan menahan diri dari melakukan apa yang dilarang-Nya. keikhlasan dan rasa kebersamaan yang tinggi yang didasarkan karena Allah yang melahirkan dari rasa syukur ini, yang dilandasi dari hati, lisan, dan anggota tubuh. Syukur tidak dapat dikategorikan hanya dengan perasaan saja, tetapi harus juga di aplikasikan dengan sikap. Syukur adalah perasaan dan sikap yang menyatu. Kita tidak hanya sekedar berterimakasih yang dirasakan di dalam hati, namun juga berterimakasih dengan ucapan yaitu lisan dan dilakukan dengan perbuatan yang bersangkutan dengan anggota badan.

Ayat 4 Surat At-tin menjelaskan bahwa:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Pada dasarnya Allah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik- baiknya. Namun, tidak dapat dipungkiri hal itu wanita dimanapun memiliki ekspektasi yang berbeda-beda mengenai kecantikan fisiknya. Standar ini juga divalidasi di Indonesia dengan menggunakan kriteria bule. yaitu, antara lain badan yang langsing tidak gemuk juga tidak kurus, putih, berambut lurus, tinggi, berhidung

mancung, berwajah cantik.³⁰ Namun tidak semua orang bisa memenuhi semua kriteria tersebut. Maka, hal ini sesuai takdir yang telah Allah tetapkan dan karena letak geografis tempat asal seseorang itu juga berpengaruh di dalamnya.

Individu yang tidak puas dengan penampilannya, hal ini bisa memunculkan perasaan kurang puas diri yang serupa dengan apa yang dijelaskan oleh Schwarz. Ketika seseorang terus menerus merasa tidak puas dengan penampilannya, ini bisa memicu membandingkan dengan orang lain atau standar yang tidak realitis. Hal tersebut dapat memburuk perasaan yang tidak puas diri dan merasa iri atau cemburu terhadap orang lain yang mungkin dianggap lebih beruntung. Selain itu, keberlanjutan rasa ketidakpuasan diri akan berakibat pada kurangnya rasa syukur. Kurangnya rasa syukur dapat ditingkatkan dengan berupaya untuk menerima diri dan berusaha bersyukur atas kenikmatan yang telah Allah berikan.

Bersyukur merupakan jenis manifestasi perilaku dari perasaan baik, Rasa syukur berkaitan dengan *body image*. Individu yang bersyukur mempunyai perasaan bahagia sebagai respon terhadap keterbatasan tubuhnya misalnya mereka tetap bersyukur kepada Allah atas apa yang dimilikinya dan tidak cepat putus asa karena mereka menganggap apapun yang Allah berikan kepada mereka saat ini adalah pilihan terbaik bagi mereka. Rasa syukur memiliki banyak efek baik dari kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Saat individu bersyukur menerima diri sendiri, percaya diri, selalu berpikir positif hal tersebut dapat

³⁰ Ibid, h. 51

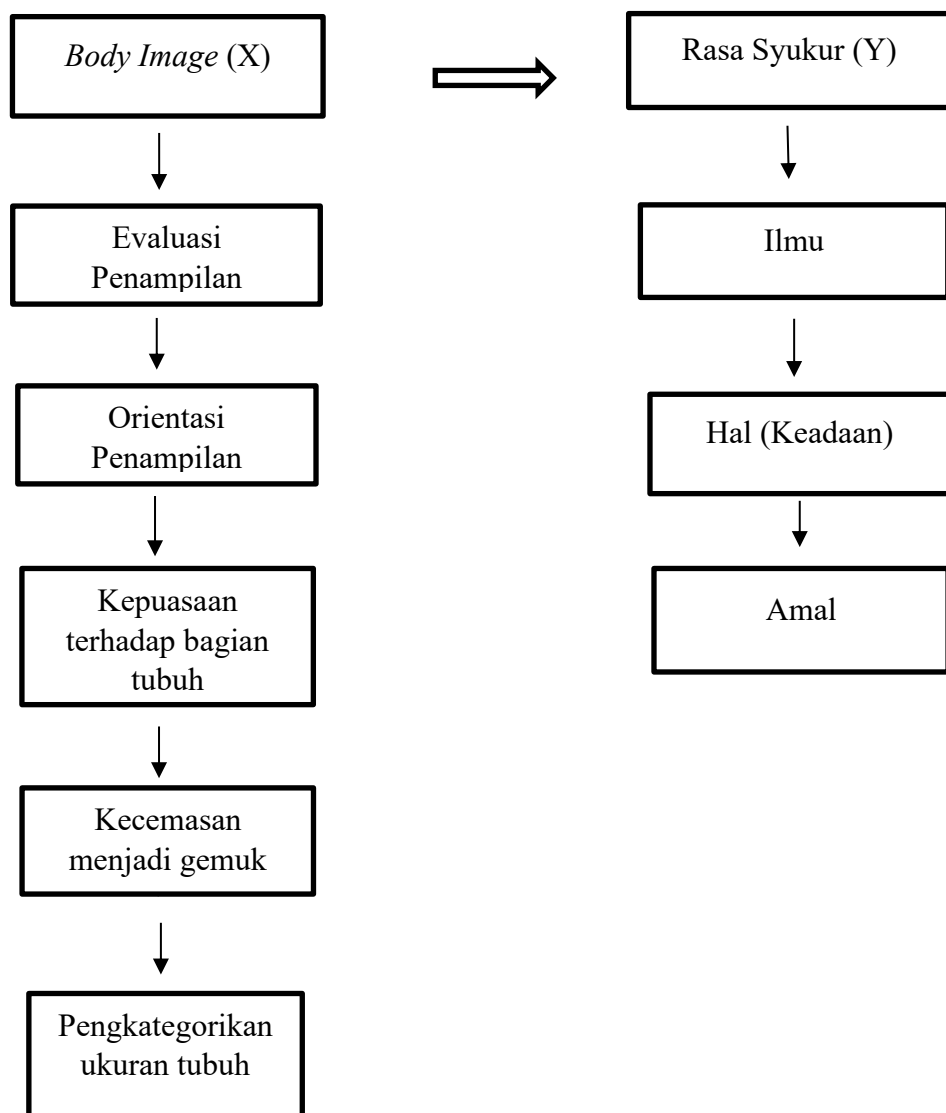
membantu atau menghargai diri sendiri dan berperilaku dengan cara yang positif dapat memberikan manfaat besar untuk manusia.³¹

Berdasarkan uraian diatas, hal tersebut memperkuat hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara *body image* dan rasa syukur. Apabila individu memiliki tingkat *body image* tinggi, maka semakin tinggi pula rasa syukur mereka. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat *body image* rendah, maka semakin rendah pula rasa syukur mereka.

³¹ Aditya Diwa Kusuma Yudha, *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Siswa SMA Negeri 1 Jakenan, Pati*, (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2022), h. 16

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel *Independent* dan *Depaendent*. Variabel Independentnya yaitu *body image*, sedangkan variabel dependent yaitu rasa syukur. Kerangka berpikir yang digunakan untuk melihat pengaruh antara kedua varibel ini adalah sebagai berikut.



Hasil kerangka berpikir tersebut peneliti membuat kerangka yang didapat dari variabel *body image* dari teori Cash sedangkan variabel rasa syukur dari teorinya Al-Ghazali. Aspek-aspek *body image* menurut Cash ada 5 yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorikan ukuran tubuh.³² Sedangkan aspek rasa Syukur menurut Al-Ghazali ada 3 yaitu Ilmu, Hal (Keadaan) dan Amal.³³

Keterangan :

Pengaruh *Body Image* terhadap Rasa Syukur

X : *Body Image*

Y : Rasa Syukur

—————> : Menunjukkan pengaruh *body image* terhadap rasa syukur pada mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

Keterangan diatas Pengaruh *Body Image* terhadap Rasa Syukur. Variabel X yaitu *Body Image* dan Variabel Y yaitu Rasa Syukur. *Body Image* mempengaruhi rasa syukur seperti dijelaskan oleh para ahli bahwa *body image* yang positif memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi rasa syukur individu, individu yang memiliki *body image* positif akan cenderung mengalami kesejahteraan yang baik dan mampu merasakan syukur dalam dirinya.³⁴

³² Rizka Ramanda, dkk, *Studi Kepustakaan Mengenai Landasarn Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja*, Jurnal Bimbingan konseling, Vol. 5 No. 2 (2019), h. 127-128

³³ Masruri Yusuf, *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Pada Anak Yatim*, 2016, 176 <<http://etheses.uin-malang.ac.id/3680/>>.

³⁴ Tylka, dkk, *The Body Appreciation Scale: Psychometric Evaluation and Relationships with Body Image, Self-Esteem, and Well-Being*. Body Image, (2015), h. 53