

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar, menggunakan akal pikiran secara lebih aktif dan cermat, serta penuh perhatian untuk memahami suatu ilmu pengetahuan (Ramadhani, 2016). Mahasiswa termasuk dalam kategori rentang usia dewasa awal yang memiliki karakteristik cenderung lebih memperhatikan dan menekankan penampilan fisik, terutama pada mahasiswi (MacNeill et al., 2017). Menurut Hurlock (1999) dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja mengarah periode dewasa yang diawali sejak umur 18 tahun hingga sekitar berumur 40 tahun. Dalam masa transisi ini mahasiswi mengalami berbagai perubahan fisik seperti perubahan berat badan, suara, dan lainnya sehingga mereka sangat memperhatikan penampilannya, serta berusaha untuk membentuk *body image* yang dapat dilihat menarik dari cara mereka mempersepsikannya (Alidia, 2018)

*Body image* lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare dalam Bestiana, 2012). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswi, terutama pada masa transisi dari remaja ke dewasa, memicu munculnya persepsi yang berubah-ubah mengenai *body imagenya*, namun persepsi yang selalu muncul bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie dalam Bestiana, 2012). Individu yang memiliki *body image* yang positif memiliki persepsi tentang bentuk tubuh yang nyata dan merasa nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sebaliknya individu yang memiliki *body image* yang negatif akan memandang

secara menyimpang mengenai bentuk fisiknya yang dapat menyebabkan individu merasa malu terhadap tubuhnya sendiri (Gayatri, 2011). Cara pandang atau penilaian seseorang pada dirinya terutama yang terdapat pada tubuh dikenal dengan sebutan *body image* (McCabe dan Ricciardelli dalam Santrock, 2007). *Body image* merupakan persepsi individu pada dirinya sendiri perihal bentuk dan berat badannya dan perilaku yang bertujuan untuk mengevaluasi seseorang perihal penampilan fisiknya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Sedangkan berdasarkan Arthur dan Emily (2010) *body image* adalah pandangan subjektif yang dimiliki setiap orang mengenai tubuh. Terlebih lagi tentang cara pandang orang lain serta sebaik apa tubuh yang sesuai terhadap persepsi orang lain.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* diklasifikasikan menurut sejumlah aspek antara lain *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Menurut Gunawan dan Anwar (2012) 77% dalam satu tahun 10,2 juta penduduk di Amerika telah melakukan bedah plastik. Penduduk di negara ini melakukan bedah plastik karena merasa khawatir dengan *body image* yang dimilikinya. Sejalan dengan hasil pengambilan data yang dilakukan oleh Maemunah (2020) terhadap 20 orang mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung didapatkan informasi bahwasanya 80% dari 20 responden mengatakan bahwa tubuh ideal yaitu individu yang memiliki tubuh yang proporsional artinya berat badan sesuai dengan tinggi badan atau seimbang, selain

itu menurut responden cantik secara fisik yaitu memiliki tubuh yang langsing, muka yang bersih dari jerawat, hidung yang mancung, kulit yang putih atau sawo matang. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk., (2023) pada tanggal 24 November 2022 sampai 30 November 2022 sampelnya berjumlah 39 responden yang kesimpulannya ada 9 responden (23%) dengan *body image* buruk, 26 responden (66,7%) mempunyai *body image* sedang serta, 4 responden (10,3%) mempunyai *body image* tinggi.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Jum'at 18 November 2022. Pada 5 mahasiswi yang berusia 18-25 tahun dan sedang berkuliah atau berdomisili di Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara 4 dari 5 mahasiswi memiliki permasalahan pada *body image*, Subjek merasa belum memiliki bentuk tubuh yang ideal dibandingkan dengan orang lain, kemudian subjek menilai bahwa dirinya belum menarik dan menginginkan pemapilan yang sesuai dengannya. Dari hasil wawancara, terdapat kaitannya dengan aspek-aspek *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002). Aspek pertama *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), 5 subjek mengatakan belum puas akan bentuk tubuhnya dan merasa belum memiliki penampilan yang menarik. Aspek kedua yaitu *appearance orientation* (orientasi penampilan) 5 subjek mengatakan bahwa dirinya berusaha untuk memperbaiki penampilannya dengan berbagai cara, seperti melakukan perawatan rutin menggunakan *skin care*, menggunakan *makeup*, dan berpakaian yang rapi. Aspek ketiga *body areas satisfaction* (kepuasan pada bagian tubuh) pada aspek ini jawaban subjek berbagai ragam, 4 subjek yang mengatakan belum puas akan ukuran tubuh yang dimiliki. Seperti pada bagian perut, lengan dan pinggul yang terlalu besar.

Aspek keempat *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) 5 subjek mengatakan bahwa cemas akan menjadi gemuk yang dimana hal itu akan menyebabkan susah bergerak dan khawatir jika mengalami penambahan berat badan lagi. Aspek terakhir *self-classified weight* (kategori ukuran tubuh) 4 subjek mengatakan bahwa dirinya masuk dalam kategori yang tidak ideal. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 5 mahasiswi sebagai narasumber terindikasi memiliki permasalahan pada *body image*. selain itu, subjek berusaha untuk memperbaiki bentuk tubuh dan penampilannya dengan cara melakukan perawatan dengan menggunakan *skin care* dan *makeup*, mengatur pola makan, berolahraga, dan berpakaian yang rapi dan menarik. Subjek merasa khawatir jika memiliki berat badan yang berlebihan.

Individu yang belum mencapai standar bentuk tubuh ideal akan memicu terbentuknya *body image* negatif. Seharusnya bentuk tubuh ideal ataupun tidak ideal yang dimiliki individu tidak mempengaruhi dan menentukan perasaan puas atau tidak terhadap bentuk tubuh individu tersebut (Melliana, 2006). Whitbourne dan Skultety (2002) mengemukakan bahwa *body image* merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika individu tersebut memiliki cara berpikir positif, maka individu tersebut akan dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya, tetapi jika individu tersebut berpikir secara negatif, maka akan bersikap kurang menerima atau menolak.

Menurut Widawati, Saputra, Fauziah, & Susanti (2018) *body image* yang negatif berasal dari persepsi tertentu mengenai bentuk tubuhnya yang dianggap belum sesuai dimana perasaan tersebut berbanding terbalik terhadap keadaan tubuh

seseorang pada kenyataannya. Seseorang merasakan bahwasanya tubuh yang dimiliki orang lain jauh lebih proporsional dan lebih baik daripada tubuhnya. Individu menginginkan bentuk tubuh ideal karena terdapat penilaian di masyarakat bahwa individu yang menarik secara fisik akan lebih mampu memiliki kehidupan yang bahagia dibanding individu yang memiliki fisik kurang menarik (Maemunah, 2020). Sehingga penelitian mengenai *body image* menjadi penting dilakukan, karena Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa *body image* yang positif akan memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan sosial, sedangkan *body image* negatif akan menyebabkan hambatan dan kecemasan sosial, rasa minder, serta dapat melakukan olahraga ataupun makan yang berlebihan.

Untuk itu perlu diketahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *body image* diantaranya berdasarkan Thompson (2000) faktor yang berpengaruh terhadap *body image* yaitu: 1) Persepsi, 2) Perkembangan, 3) Sosiokultural. Selain itu berdasarkan Cash & Pruzinsky (2002) terdapat empat, sebagai berikut: 1) Sosialisasi Budaya (*cultural socialization*) yakni budaya dan subkultur dengan kemampuan memberi informasi terkait tampilan sampai karakter fisik, 2) Pengalaman Interpersonal (*interpersonal experiences*), merupakan sosialisasi mengenai makna tubuh individu yang lebih dari penggunaan pemaparan pesan media, 3) Karakteristik Fisik (*physical characteristics*), yakni upaya mengembangkan *body image* yang mendapatkan pengaruh dari karakteristik, 4) Faktor kepribadian (*personality factors*) yakni ciri kepribadian bisa menjadi wakil faktor risiko berkembangnya permasalahan bentuk tubuh misalnya perasaan, pikiran, tindakan, dan sikap seseorang pada suatu hal yang bisa didapatkan melalui

pengalaman masa lampau. Rasa bersyukur atau *gratitude* menjadi bagian atas *personality* yakni sikap seseorang pada hal yang dipunyai dan memiliki kemampuan menunjukkan perannya untuk membentuk pikiran positif (Carlisle & Tsang, 2012).

Geraghty dkk., (2010) menyatakan bahwasanya suatu usaha yang bisa langsung mendorong peningkatan persepsi positif dan bisa menguatkan usaha dalam membenahi pemikiran negatif terkait bentuk tubuh dapat dilakukan dengan mengarahkan pada hal-hal positif dengan *gratitude*. Adanya *gratitude* bisa meminimalisir rasa tidak puas individu dalam menilai tubuhnya dengan cara meningkatkan emosi positif dalam diri seseorang. *Gratitude* termasuk aspek psikologi positif yang bisa dijadikan pandangan hidup dalam mengarahkan individu menuju hal positif.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan faktor *gratitude* atau kebersyukuran dikarenakan, kebersyukuran penting dimiliki setiap individu untuk meningkatkan *body image* yang positif. Berdasarkan wawancara peneliti, jawaban subjek mengatakan kurang puas akan penampilan dan bentuk tubuhnya. Secara tidak langsung subjek menunjukkan rasa tidak bersyukur akan penampilannya saat ini, adanya indikasi kurang bersyukur pada subjek, peneliti berasumsi bahwa kebersyukuran atau *gratitude* termasuk faktor yang berpengaruh terhadap *body image* mahasiswi.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) Rasa bersyukur atau *gratitude* merupakan perasaan terimakasih dan sifat positif yang memberikan kesenangan dari respons atas dirinya yang diterima oleh lingkungan sekitar, sekaligus

memberikan manfaat positif individu terkait aspek yang memberikan rasa damai. Sedangkan *gratitude* atau kebersyukuran ialah perwujudan perasaan berterimakasih, kagum, dan menghargai suatu hal yang telah dimilikinya. Emmons dan McCullough (2003) *gratitude* merupakan konstruksi kognitif, emosional dan perilaku kebersyukuran dengan mengakui kebaikan dan kemurahan hati terhadap nikmat yang telah diterima dan fokus terhadap aspek positif yang ada pada dirinya sendiri saat ini. Sebagai sikap dan emosional kebersyukuran ditandai dengan munculnya respon positif akan peristiwa tertentu agar jauh lebih memiliki makna.

Hal ini sependapat dengan aspek menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002) terdapat sejumlah aspek bersyukur: 1) *Intensity* (Intensitas), saat individu mendapatkan kejadian atau peristiwa secara baik dan positif, harapannya individu dapat intens mengucapkan kebersyukuran. 2) *Frequency* (Frekuensi), individu yang senantiasa mengucap syukur dapat merasa bersyukur setiap harinya dan membantu mewujudkan tingkah laku positif 3) *Span* (Jangkauan), semua kejadian yang sudah dilalui individu dalam kehidupannya bisa mendorong individu tersebut senantiasa bersyukur 4) *Density* (kepadatan), individu yang senantiasa bersyukur harapannya bisa ingat dengan siapa saja nama yang menyebabkan rasa syukur tersebut misalnya keluarga, teman, orang tua, dan masih banyak lagi.

Emmons dan McCullough (2004) mengatakan bahwa individu dengan rasa kebersyukuran tinggi, suasana hatinya akan lebih positif, bersikap ramah, kepuasan hidup, lebih rendah mengalami iri hati, lebih spiritualitas, optimis dan menerima diri sendiri. Sementara itu, individu dengan rasa kebersyukuran rendah menjadikan individu tersebut lebih rentan tersulut kemarahan, suka mencemooh, dan kesulitan

terhadap penerimaan terhadap diri sendiri. Prabowo (2017) mengungkapkan bahwasanya kebersyukuran terbagi atas dua macam yakni keadaan juga sifat. Kebersyukuran yang menjadi keadaan merupakan perasaan subjektif dimana berhubungan pada perasaan berterimakasih, mengagumi dan menghargai hal-hal yang didapatkan oleh diri sendiri. Sedangkan dalam bentuk sifat, kebersyukuran didefinisikan menjadi perasaan seseorang agar mengungkapkan syukur dengan berbagai hal yang didapatkan dalam kehidupannya.

Kebersyukuran merupakan perilaku individu mengungkapkan syukur atas hal-hal yang didapatkan dan untuk penerimanya (Sulistyarini, 2010). Kebersyukuran dapat membuat individu memiliki *body image* yang positif, di mana individu dapat menerima, menghargai tubuhnya sepenuhnya, bisa menerima tubuh apa adanya. Salah satu aspek yang individu memiliki *body image* yang positif menurut Tylka (2012), yaitu individu melakukan apresiasi terhadap tubuh (*body appreciation*). Mengapresiasi tubuh, berarti individu merefleksikan rasa syukur akan fungsi tubuhnya, kesehatan dan bagianbagian tubuhnya. Rasa syukur pada tubuh ini, berkaitan dengan bagaimana individu merasakan kebersyukuran dalam hidupnya, sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat membuat individu memiliki *body image* yang positif dan bisa menerima tubuhnya tanpa syarat.

Individu dengan *body image* positif akan merasa bersyukur terhadap dirinya, sehingga menimbulkan kenyamanan yang menyebabkan individu tersebut tidak lagi memikirkan jenis makanan yang dapat menjaga berat badan idenalnya. Individu dengan *body image* negatif akan merasa tubuh yang dimilikinya kurang



menarik, tidak memiliki kepercayaan diri, tidak bersyukur dan bahkan malu melihat tampilan tubuh yang dimilikinya (Prihaningtyas, 2013 dalam Lintang, 2015).

Dari pemaparan diatas terlihat bahwasanya *body image* mendapat pengaruh dari kebersyukuran. Hasil penelitian oleh Dwinanda (2016) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan diantara *gratitude* terhadap penilaian tubuh positif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah dalam penelitian yaitu apakah ada hubungan antara kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yaitu dalam rangka mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada mahasiswi.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil temuan harapannya bisa menjadi kontribusi yang bermakna untuk perkembangan ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan pada ilmu psikologi. Harapannya, hasil penelitian juga dijadikan referensi tambahan untuk peneliti berikutnya dengan ketertarikan yang sama yaitu terkait kebersyukuran dan *body image*.

#### **b. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penelitian ini yaitu harapannya dapat menyampaikan informasi untuk masyarakat terkait hubungan rasa syukur terhadap *body image* yang dimiliki mahasiswa. Adapun hasil temuan dapat dijadikan informasi juga masukan untuk masyarakat, terutama mahasiswa agar senantiasa memiliki rasa

syukur atas tampilan tubuhnya yang menjadi anugerah tuhan. Hal tersebut penting untuk menciptakan *body image* yang positif.