

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image atau citra tubuh menurut Schilder (Cash & Pruzinsky, 2002) didefinisikan sebagai gambaran tubuh meliputi pemikiran, persepsi, dan perasaan yang dibentuk dalam pikiran diri sendiri. Sejalan dengan Muth dan Cash (1997) yang mengungkapkan bahwa *body image* adalah persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang tentang tubuhnya, dan biasanya meliputi estimasi ukuran tubuh, evaluasi terhadap tubuh, dan emosi terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh. Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa sejak anak - anak, *body image* mempengaruhi emosi, pikiran, dan kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari - hari. Hal ini memungkinkan *body image* dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Oleh karena itu, *body image* tidak hanya bagaimana seseorang mempersepsikan diri sendiri, tetapi yang paling penting adalah bagaimana seseorang berpikir tentang apa yang orang lain lihat tentang mereka.

Honigman dan Castle (Bestiana, 2012) menjelaskan *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. *National Eating Disorders*

Association (Sari, 2012) mengungkapkan *body image* merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Apabila individu memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimilikinya positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negatif maka *body image* yang dimiliki negatif.

Seperti yang dikemukakan oleh Rombe (2014), *body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif dan negatif pada dirinya tersebut. Cash dan Smolak (2011) menambahkan *body image* atau yang lebih dikenal dengan citra tubuh adalah hasil dari pengalaman psikologis seseorang sehingga mempengaruhi persepsi, pemikiran, perasaan terhadap penampilan fisik. Muth dan Cash (1997) juga menjelaskan bahwa *body image* adalah konstruk multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran mengenai bentuk tubuh yang meliputi ukuran, bentuk, serta penampilan dari tubuh itu sendiri. *Body image* bersifat subjektif, karena dipengaruhi oleh faktor - faktor sosial dan pengalaman sosial dari setiap individu yang membuat individu merasa puas maupun tidak puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

2. Aspek - Aspek *Body Image*

Muth dan Cash (1997) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek yang terkait dengan citra tubuh, antara lain :

- a. *Evaluation* (evaluasi), yaitu sikap puas atau tidak puas seseorang terhadap penampilan fisik yang dimilikinya.
- b. *Affect* (perasaan), yaitu berdasarkan pengalaman masing-masing individu yang pada akhirnya mempengaruhi emosi seseorang.
- c. *Investment* (investasi), yaitu penilaian individu terhadap tubuhnya dan tindakan seseorang dalam usaha untuk meningkatkan penampilannya.

Menurut Cash dan Smolak (2011) terdapat beberapa komponen dari *body image*, yaitu :

- a. *Global Subjective Satisfaction* (kepuasan subjektif global)

Hal ini berkaitan dengan persepsi atau ketepatan individu dalam melakukan penilaian terhadap ukuran, bentuk, dan berat badan. Komponen adalah salah satu pertanyaan bagi individu, apakah individu menilai bentuk tubuh yang menarik atau tidak, memuaskan atau tidak memuaskan, serta nyaman atau tidak nyaman.

- b. *Affective Distress Regarding Appearance* (perasaan mengenai penampilan)

Berkaitan dengan emosi atau perasaan individu yang berkaitan dengan penampilan. Hal-hal yang berkaitan dengan komponen afektif ini

bisa dari tekanan, kecemasan, dan perasaan individu dengan penampilan dan bentuk fisik.

c. *Cognitive Aspect Of Body Image* (aspek kognitif *body image*)

Komponen kognitif adalah suatu komponen yang berkaitan dengan *body image* seperti skema penampilan, *believes* (kepercayaan) atau suatu pemikiran yang menyimpang terhadap tubuh, serta investasi kognitif dalam penampilan.

d. *Behavioral aspect of body image* (aspek behavioral *body image*)

Komponen perilaku merupakan hasil dari ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh. Hal ini sering dilakukan oleh seseorang dengan cara menghindari perilaku tertentu, sehingga muncul perilaku baru seperti pola makan yang tidak wajar, olahraga berlebihan, dan hal ekstrim yang dilakukan seseorang adalah mengisolasi diri karena merasa bentuk tubuh tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan pada *body image* mengacu pada teori Muth dan Cash (1997) yang mampu menunjukkan dan menjelaskan secara lebih jelas mengenai karakteristik *body image*.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Pria cenderung memandang tubuhnya secara fungsional dan aktif agar dapat menunjang aktivitas. Wanita lebih memandang tubuhnya dari segi estetika. Sehingga, wanita memiliki kepuasan citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan kaum pria. Levine dan Smolak (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa wanita cenderung mengevaluasi beberapa bagian di tubuh mereka dan memiliki perasaan negatif yang sangat kuat terhadap bagian dari tubuh seseorang.

b. Orang tua

Menurut Kearney dan Cookie (Cash & Pruzinsky, 2002), beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan antara sikap dan perilaku orang tua dalam menghargai *body image* mereka sendiri dengan penghargaan *body image* terhadap anak mereka. Orang tua dapat mempengaruhi perkembangan *body image* anaknya dengan cara memilih dan mengomentari pakaian dan penampilan anak, atau menganjurkan anak untuk berpenampilan dengan cara tertentu dan menghindari makanan tertentu.

c. Hubungan interpersonal

Dunn dan Gokee (Cash & Pruzinsky, 2002) mengungkapkan bahwa hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan umpan balik yang

diterima mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

d. Media massa

Tiggemann (Cash & Pruzinsky, 2002) menyebutkan bahwa media massa memiliki andil yang cukup besar dalam pembentukan persepsi seseorang akan citra tubuhnya. Media selalu menampilkan seseorang yang dianggap ideal dengan kriteria yang telah ditetapkan. Hal tersebut disetujui oleh penikmat media, sehingga media semakin memainkan perannya dalam membentuk persepsi seseorang tentang gambaran tubuh dan penampilan yang ideal, yang membuat para wanita membandingkan tubuhnya dengan *image* yang diperlihatkan oleh media.

e. Kebersyukuran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Young (2008) dan Zhang (2013) membuktikan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap citra tubuh. Kebersyukuran menurut Ancok dan Suroso (2008) termasuk dalam salah satu dimensi religiusitas. Geraghty dkk (2010) mengemukakan bahwa kebersyukuran mampu mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan pengaruh positif dan kesejahteraan. Homan dkk (2014) membuktikan bahwa skor ketidakpuasan tubuh lebih rendah pada wanita yang terlibat renungan syukur daripada wanita yang tidak mengikutinya, sebelum melihat foto model yang kurus. Homan juga mengungkapkan bahwa di masa depan,

kebersyukuran dapat menjadi cara yang inovatif untuk membantu para wanita agar lebih dapat menerima tubuhnya sendiri.

B. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

The Oxford English Dictionary (McCullough & Emmons, 2004) menjelaskan bahwa syukur berasal dari bahasa latin yaitu *gratia* yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih dan *gratus* yang berarti menyenangkan. Syukur juga didefinisikan sebagai kualitas atau kondisi untuk berterimakasih, kecenderungan untuk mengapresiasi kebaikan. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Snyder dan Lopez (2002), bahwa rasa syukur merupakan suatu ekspresi yang abadi karena terus berkelanjutan dalam berbagai situasi. Syukur merupakan suatu sikap terhadap pemberi, pemberian, dan tekad untuk menggunakan pemberian tersebut dengan baik dan sesuai dengan maksud dari pemberi. Rasa syukur adalah perasaan kagum, terimakasih, dan penghargaan bagi kehidupan. Hal tersebut dapat dinyatakan pada Tuhan, orang lain, alam, atau bahkan hewan. Syukur juga seringkali menghubungkan seseorang secara langsung pada Tuhan, pada mimpi masa depan, dan pada masalah dan kontradiksi namun bukan dengan teror atau kemarahan, namun dengan cara yang menyenangkan (Seligman & Peterson, 2004). Al-Munajjid (2006) mengartikan kebersyukuran sebagai berterima kasih kepada pihak yang berbuat baik atas kebajikan yang telah diberikannya,

dalam hal ini kepada Tuhan sebagai pemberi dan kepada makhluk yang menjadi perantaranya.

Berdasarkan buku McCullough dan Emmons (2004), Kant mendefinisikan syukur sebagai rasa hormat terhadap seseorang karena kebaikan yang telah dilakukannya. Sedangkan Brown menyebutkan syukur merupakan emosi yang menyenangkan dari cinta kepadaNya yang telah memberikan kebaikan kepada kita semua. Dalam ilmu psikologi, syukur merupakan cara untuk memberi pengakuan atas berbagai manfaat yang telah diterima. Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih atas hal-hal baik yang terjadi, dimana hal tersebut memberikan manfaat dari seseorang atau kejadian yang memberikan kedamaian. McCullough dan Emmons (2004) juga mengatakan bahwa kesediaan seseorang untuk dapat bersyukur memerlukan kerendahan hati (Robert & Wood, 2003) dan perilaku memaafkan (Roberts, 1995). Oleh karena itu, Streng (Snyder & Lopez, 2002) menyebutkan bahwa orang - orang menyadari bahwa mereka terhubung antara satu dengan yang lain dalam cara yang misterius dan menabjubkan, tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik namun dengan kekuatan yang lebih besar yaitu konteks transedental.

Berdasarkan definisi yang telah diungkapkan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah cara untuk memberi pengakuan atas berbagai manfaat yang telah diterima. Kebersyukuran bukanlah sifat bawaan karena rasa syukur harus dilakukan dengan tulus tanpa mengharapkan timbal balik sebagai ungkapan rasa terimakasih atas manfaat yang telah

dilakukan atau diberikan. Kebersyukuran dapat ditujukan pada Tuhan, orang lain, alam, bahkan hewan. Kebersyukuran juga merupakan ciri seseorang berpikir positif yang memerlukan kerendahan hati dan pemaafan terhadap diri sendiri.

2. Aspek - Aspek Kebersyukuran

Fitzgerald (McCullough & Emmons, 2004) mengidentifikasi tiga komponen dari bersyukur, antara lain rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang atau sesuatu yang meliputi perasaan cinta dan kasih sayang, niat baik yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan dan keinginan untuk berbagi, dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan niat yang baik meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain serta beribadah.

Sedangkan menurut Seligman dan Peterson (2004), mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat dilihat dari empat dimensi, yaitu :

- a. *Intensity* (intensitas) yaitu seseorang yang memiliki disposisi bersyukur kuat ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur daripada seseorang dengan disposisi bersyukur yang rendah walaupun mengalami peristiwa positif yang sama. Pada dimensi ini, setiap kejadian kecil apapun, dipersepsikan sebagai kejadian positif.

- b. *Frequency* (frekuensi) yaitu seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya bahkan oleh nikmat yang sederhana seperti bertingkah laku sopan.
- c. *Span* (rentang) yaitu jumlah peristiwa dalam kehidupan dapat membuat seseorang merasa bersyukur pada waktu tertentu. Seseorang dengan disposisi bersyukur kuat mungkin diharapkan untuk merasa bersyukur dengan keadaan hidupnya misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll. Sedangkan memiliki disposisi bersyukur yang lemah mungkin mengalami rasa syukur untuk aspek yang lebih sedikit dari hidupnya.
- d. *Density* (kepadatan) yaitu mengacu pada jumlah hal - hal yang dapat membuat seseorang bersyukur untuk suatu hasil positif atau keadaan hidup. Seseorang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak hal yang memberikannya kebaikan dan keberuntungan yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk yang berhubungan dengan tuhan, orang tua, guru, teman, keluarga, dll.

Al-Munajjid (2006) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek kebersyukuran, yaitu :

- a. Mengenal nikmat

Mengidentifikasi nikmat dari Allah SWT. Apabila ia telah mengenal nikmat, maka akal nya akan mencari Tuhan yang memberinya nikmat, dan apabila ia telah mengenal Tuhan yang memberinya nikmat,

tentu dia akan mencintai-Nya. Apabila telah mencintai-Nya, tentu ia akan bersungguh-sungguh untuk mencari-Nya dan bersyukur kepada-Nya.

b. Menerima nikmat

Menyambutnya dan memperlihatkan kefakiran kepada Yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, dan bahwa berlangsungnya semua nikmat yang diterima itu bukan karena keberhakan kita mendapatkannya, karena sesungguhnya Allah SWT memberi kita banyak nikmat hanyalah sebagai karunia dan kemurahan dari-Nya semata.

c. Memuji Allah atas pemberian nikmat

Terdapat dua pujian yang berkaitan dengan nikmat yaitu secara umum antara lain membicarakan nikmat yang diterima dengan luas, contohnya memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, dan luas pemberiannya. Selanjutnya secara khusus antara lain membicarakan nikmat yang diterima dengan terperinci lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridhai Allah SWT.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan pada kebersyukuran mengacu pada teori Al-Munajjid (2006) yang mampu menunjukkan dan menjelaskan secara lebih jelas mengenai karakteristik kebersyukuran.

C. Hubungan Kebersyukuran dan *Body Image*

Salah satu permasalahan yang seringkali terjadi pada remaja, khususnya remaja putri adalah mengenai kepuasan atau ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Gross (Santrock, 2003) yang mengatakan bahwa remaja putri seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya, karena lemak tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat. Penilaian terhadap bentuk tubuh dan penampilan disebut dengan *body image*. Penilaian terhadap bentuk tubuh tersebut dapat berupa penilaian positif dan negatif sesuai dengan persepsi, pemikiran, dan perasaan masing-masing individu. Hal tersebut berhubungan dengan bagaimana individu memandang tubuhnya sebagai sebuah anugerah atau sebuah kekurangan. Seseorang yang selalu memandang bahwa bentuk tubuh orang lain lebih sempurna daripada bentuk tubuhnya sendiri cenderung merasa tidak bersyukur dan selalu memandang negatif mengenai dirinya. Seseorang yang selalu bersyukur, akan menerima apapun yang telah diberikan kepadanya serta memiliki tekad untuk menggunakan hal - hal yang diterimanya dengan semaksimal mungkin.

Al-Munajjid (2006) mengungkapkan terdapat tiga aspek kebersyukuran yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang yaitu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas pemberian nikmat. Aspek yang pertama menurut Al-Munajjid (2006) yaitu mengenal nikmat, seseorang yang mampu mengenal nikmat dari Allah akan menyadari dan meyakinkan dalam hati bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang dimiliki maupun yang dilalui merupakan

nikmat Allah SWT. Sesuai dengan firman Allah SWT yang artinya “*Maka nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan.*” (QS. Ar Rahman). Ayat yang telah diulang sekitar 31 kali didalam surat Ar Rahman tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT telah memberikan nikmat yang tidak dapat dihitung jumlahnya, sehingga seseorang harus mengenali nikmat yang telah diberikan kepadanya. Selanjutnya QS. An Nahl ayat 18 yang artinya “*Dan jika kamu menghitung - hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*” Ayat tersebut menjelaskan bahwa segala sesuatu yang seseorang punyai maupun lewati semata - mata merupakan nikmat dari Allah SWT. Persepsi positif seperti itu akan mempengaruhi *body image* pada seseorang, yaitu bagaimana seseorang tersebut memandang bentuk tubuh yang telah diberikan kepadanya sebagai nikmat dari Allah SWT.

Aspek selanjutnya menurut Al-Munajjid (2006) yaitu menerima nikmat, seseorang yang menerima nikmat akan menyebutkan dan memperlihatkan kefakiran kepada pemberi nikmat dan hajat yaitu Allah SWT, karena memahami bahwa nikmat itu bukan merupakan suatu kebetulan tetapi suatu bentuk karunia dan kemurahan Allah SWT. Seperti firman Allah SWT yang artinya *Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni'mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.*” Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT meminta kita agar mensyukuri semua nikmatNya, dan dilarang untuk kufur terhadap nikmatNya. Apabila seseorang

telah menerima bentuk tubuh yang dimilikinya maka orang tersebut akan menyadari bahwa bentuk tubuh tersebut merupakan karunia yang diberikan oleh Allah SWT bukan secara kebetulan, melainkan memiliki tujuan yang baik untuknya dan tidak semua orang dapat memilikinya. Sehingga hal tersebut membuat seseorang merasa harus menjaga dan merawat bentuk tubuh yang telah diberikan dan senantiasa bersyukur karena telah memilikinya.

Aspek yang ketiga menurut Al-Munajjid (2006) yaitu memuji Allah atas pemberian nikmat, yaitu membicarakan nikmat yang telah diterima secara terperinci lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal - hal yang diridhai Allah SWT. Hal tersebut dapat berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu mengenali dan menerima nikmat yang diberikan, sehingga mampu mengungkapkan secara lisan dan terperinci agar lebih dapat mensyukuri nikmat Allah SWT. Mengungkapkan secara lisan merupakan salah satu cara seseorang untuk dapat lebih bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan termasuk bentuk tubuhnya sendiri, dengan begitu seseorang akan lebih menyadari bahwa dirinya telah beruntung karena tidak semua orang dapat menerima nikmat Allah tersebut. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT yang artinya *“Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan.”* (QS. Adh Dhuha: 11). Seperti yang dikemukakan oleh seorang ulama yaitu Abu Nadhroh *“Dahulu kaum muslimin menganggap dinamakan mensyukuri nikmat adalah dengan seseorang menyiarkan (menampakkan) nikmat tersebut.”* Diriwayatkan oleh Ath Thobari dalam kitab tafsirnya, Jaami’ Al Bayaan ‘an Ta’wili Ayyil Qur’an (24: 491). Ketika seseorang berpikir bahwa bentuk tubuh

dan penampilan yang dimilikinya adalah sesuatu yang positif, maka hal tersebut akan menjadi kelebihan yang mendatangkan manfaat. Perasaan syukur yang disadari mengenai bentuk tubuh dan penampilan diri sendiri, akan memunculkan kelebihan - kelebihan yang terpendam karena rasa percaya diri mulai timbul.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran berpengaruh secara signifikan terhadap *body image* terutama pada remaja putri. Seperti Geraghty dkk (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kebersyukuran mampu mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan pengaruh positif dan kesejahteraan. Rasa syukur dan menerima diri sendiri akan membuat individu menjadi lebih percaya diri dalam menggali kelebihan yang ada dalam diri yang memungkinkan untuk dapat menutupi kekurangannya. Sheldon dan Lyubomirsky (2006) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. Dengan demikian, hal tersebut akan membantu dan menuntun remaja untuk berpersepsi secara lebih positif dan berperilaku positif yang memberikan manfaat yang baik untuk dirinya sendiri.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian dinamika psikologis yang telah dijelaskan di atas maka hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada remaja putri”. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin positif *body image* pada remaja putri. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin negatif *body image* pada remaja putri.