

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswi pada masa sekarang ini sedang menjalani masa-masa transisi dari masa remaja menuju dewasa awal (remaja akhir). Remaja akhir adalah tahapan dimana individu ada pada usia 18 sampai 22 tahun. Dimana pada masa ini remaja akhir tergolong sebagai individu yang cenderung dalam kondisi labil serta emosional dikarenakan mengalami banyak perubahan yang berlangsung secara cepat.¹ Ditandai dengan bentuk fisiknya yang juga ikut mengalami perubahan karena adanya perubahan kognitif, perubahan hormon, serta perubahan psikososialnya. Di fase ini, terjadi perubahan pada individu mengenai proporsi serta bentuk tubuh. Tentunya beberapa mahasiswi berkeinginan untuk memiliki penampilan yang menarik serta sempurna. Akan tetapi, kenyataannya tidak semua mahasiswi mempunyai penampilan yang sesuai dengan apa yang diharapkannya. Hal ini bisa membuat mereka merasa kurang percaya diri.² Bahkan merasa malu karena penampilannya yang dianggap kurang sempurna menjadi perhatian orang lain.³ Apalagi jika perubahan yang terjadi pada bentuk tubuhnya dirasa kurang sesuai dengan apa yang diinginkannya. Ini menjadi salah satu

¹ Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas, "Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 108.

² Itsna Maulida Muttaqin, Setia Asyanti, dan S Psi, "Keterkaitan Harga Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswa," 2019, 1.

³ Izdiharnada Salsabila, "Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir," 2018, 3.

permasalahan bagi sebagian individu dikarenakan bentuk tubuh yang tidak sesuai dan kurang ideal tidak sama seperti apa yang diharapkan.⁴

Munculnya penilaian di kalangan sosial yang membuat standar tubuh pada saat ini sangat mengarah kepada kepentingan kondisi fisik ditandai dari proporsi tubuh yang proposional, hal semacam ini menjadikan sebagian individu menilai dirinya melalui kacamata orang lain ataupun penilaian yang dilakukan oleh dirinya sendiri tentang kepuasan atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimilikinya.⁵ Seseorang yang belum bisa menerima tubuhnya dengan baik akan memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya. Hal ini akan berdampak kepada ketidakpuasannya terhadap fisik secara berlebihan yang membuatnya mendapati beberapa gejala, yaitu membenci diri sendiri, selalu memandang diri jelek, membandingkan diri dengan orang lain, hingga timbul perasaan iri apabila melihat keadaan fisik yang dimiliki oleh orang lain.⁶ Menurut Hurlock kepedulian terhadap bentuk serta ukuran tubuh bisa muncul karena remaja mulai sadar bahwa dalam kehidupan sosial, individu yang terlihat menarik biasanya akan diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang kurang menarik. Pandangan negatif serta ketidakpuasan terhadap

⁴ Salsabila, 2.

⁵ Ifdil, Denich, dan Ilyas, "Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja pu tri," 108.

⁶ Maulida Muttaqin, Asyanti, dan Psi, "Keterkaitan Harga Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswa," 2.

bentuk serta ukuran tubuh biasanya meningkat drastis selama masa remaja dan akan mulai stabil pada masa dewasa.⁷

Berdasar pada hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada satu orang mahasiswi (26 April 2020). Maka diperoleh data mengenai informasi subjek yang berinisial HT. HT merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun yang saat ini berstatus mahasiswi tingkat akhir. Hasil wawancara menunjukkan HT mengaku kurang puas dengan bentuk tubuhnya, karena menurutnya bentuk dan ukuran tubuhnya jauh dari kata ideal, dengan tinggi 154 cm dan berat 63 kg membuatnya merasa kelebihan berat badan. Bahkan jika dihitung dengan BMI (*Body Mass Index*) atau IMT (Indeks Massa Tubuh) menurutnya sudah termasuk *overweight* dan mengkhawatirkan. Menurut HT bertubuh kurus merupakan standar cantiknya, karena hal tersebut sedikit banyaknya akan berpengaruh pada kehidupan sosialnya, apalagi saat itu ia sering mendapatkan ejekan dari orang-orang sekitar mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Ia merasa hal ini berdampak kepada kesulitan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sekitar atau pun lingkungan baru. Dari penuturannya, saat ini ia menginginkan tubuh yang kurus dengan bentuk serta ukuran tubuh yang sesuai dengan kata ideal, ia juga menginginkan lengan yang kecil, paha yang kecil, perut yang datar, serta punya target tersendiri mengenai berat badannya yaitu 48 kg dengan tinggi 154 cm. Menurut sudut pandangnya,

⁷ Rizky Fitria Dwinanda, "Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja," *Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2017): 36.

mereka yang bertubuh demikian terlihat lebih nyaman ketika menggunakan pakaian apapun tanpa takut kekecilan dan saat beraktivitas mereka terlihat lebih lincah bergerak.

Dalam lingkungan sosial, ketika HT memasuki lingkungan yang baru, ia merasa sulit untuk memposisikan diri karena menurutnya pandangan orang lain terhadap dirinya dianggapnya secara berlebihan, misalnya seperti pandangan mata yang mengawasinya mengarah pada dirinya. Hal ini berakibat kepada dirinya yang menjadi susah untuk berpikiran positif serta membuatnya jarang bersosialisasi. Menurut penuturan dari HT, hal ini membuatnya merasa *insecure* serta panik, yang akhirnya membuat kepercayaan dirinya hilang. Mengenai hal tersebut, HT mencoba menenangkan diri dengan memikirkan kalimat positif, akan tetapi ia merasa hal tersebut tidak berpengaruh banyak. Ia masih terganggu. Maka ia mengurungkan niatnya untuk melakukan aktivitas dalam ruang lingkup lingkungan tersebut. Kecuali dalam keadaan mendesak ia mencoba untuk melakukannya walaupun hal itu menurutnya sangat mengganggu.

Selama masa pandemi *covid-19*, HT mencoba berbagai cara untuk menurunkan berat badannya. Salah satunya dengan cara melakukan diet dan dalam beberapa minggu tidak lagi mengkonsumsi nasi. HT juga mencoba *workout* dengan tutorial *slim air 30 day* di youtube dan olahraga semacam ini ia lakukan sebelum berbuka puasa. HT juga selalu mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan cara mengukur lingkar paha, pinggang, serta lengannya. Hal ini dilakukan HT dikarenakan ia punya *role*

model dalam menentukan standar tubuh yang ideal dan terlihat menarik seperti model Arianna Grande. Karena HT belum merasa puas dengan bentuk tubuh yang ia miliki, menurutnya hal tersebut terkadang membuatnya menjadi cemas serta masih tidak dapat menerima keadaannya.

TABEL 1.1 RANGKUMAN HASIL WAWANCARA

Rangkuman hasil wawancara		
Kognitif (pikiran)	Afekif (perasaan)	Konatif (perilaku)
Cenderung berpikiran negatif tentang citra tubuhnya (seperti tubuh yang berisi, ukuran dan bentuk tubuh jelek, tidak sempurna, pandangan orang lain dianggapnya secara berlebihan).	Subjek merasa belum benar-benar puas dengan bentuk tubuhnya, karena jauh dari kata ideal, merasa <i>insecure</i> , panik, cemas, tidak percaya diri, tidak dapat menerima keadaan dirinya.	Terkadang menutup diri dari lingkungan seperti jarang bersosialisasi, Melakukan diet serta olahraga.

Body image tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor seperti, jenis kelamin, usia, keluarga, media massa, budaya, dan juga hubungan interpersonal dan lain sebagainya. Faktor yang paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang ialah jenis kelamin. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan menyatakan bahwa wanita cenderung lebih negatif memandang *body image* dibandingkan dengan pria. Pria cenderung ingin bertubuh besar, sedang wanita ingin memiliki tubuh yang

langsing berdasarkan pada standar tubuh ideal yang ada di lingkungan sosialnya.⁸

Selanjutnya yaitu media massa, dimana seseorang memberikan gambaran cantik berdasarkan pada figur perempuan yang memiliki tubuh ideal. Survei dari media massa menunjukkan 83% khususnya majalah tentang *fashion* dibaca oleh mayoritas perempuan dan anak perempuan. Konsumsi terhadap media massa mampu mempengaruhi konsumennya dengan berbagai macam cara, diantaranya isi tayangan yang menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan haruslah bertubuh langsing.⁹ Ini sesuai dengan penelitian yang diungkap oleh Hana & Herdina mengenai bagaimana individu membuat gambaran tubuh ideal mereka tidak terlepas dari pengaruh media massa, salah satunya yaitu banyaknya iklan-iklan kecantikan yang dipromosikan dengan menggunakan model yang memiliki ukuran serta bentuk tubuh ideal dan menarik, adanya kemungkinan bahwa model tersebut dijadikan sebagai target komparasi skema tubuh yang ideal serta menarik, akan membuat para remaja gencar dalam hal merubah bentuk tubuh sesuai yang diinginkannya.¹⁰

⁸ Jessi Julianti, "Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem Remaja Putri yang Aktif dalam Perilaku Gymnastic," diakses 10 Mei 2020, <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/19/hubungan-antara-body-image-dengan-self-esteem-remaja-putri-yang-aktif-dalam-perilaku-gymnastic/>.

⁹ Utin Siti Candra Sari dan Abrori, *Body Image* (Indonesia: Pt. Sahabat Alter Indonesia, t.t.), 13.

¹⁰ Hanna Karima Husni dan Herdina Indrijati, "Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi Terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3, no. 3 (2014): 208.

Adapun faktor yang tidak kalah berpengaruh pada pembentukan *body image* seseorang ialah budaya. Dimana standar keindahan tubuh ditentukan masyarakat. Dengan arti lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan ideal dan yang tidak ideal. Kecantikan wanita dikatakan ideal dapat bervariasi dan bisa berubah sesuai dengan standar estetika dalam rentang waktu tertentu serta sesuai dengan perubahan yang ada. Hal ini mengakibatkan sebagian besar individu berusaha memperbaharui diri mereka sendiri untuk memenuhi standar tubuh yang ideal.¹¹

Bermula dari penampilan pada fisiknya, individu tersebut kemudian memberikan persepsi dan gambaran mengenai proporsi pada tubuh yang dimilikinya, setelah itu beralih kepada penampilan yang orang lain miliki, serta standar penampilan fisik yang harus setiap perempuan miliki. Persepsi dan gambaran mengenai penampilan pada fisik ini kemudian disebut dengan *body image*. *Body image* adalah imajinasi subyektif yang ada pada seseorang mengenai tubuhnya, berkaitan dengan pandangan orang lain, juga seberapa pantas keadaan tubuh yang dimilikinya disesuaikan dengan penilaian orang lain. Dalam jurnal Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri yang ditulis oleh Ifdil, dkk mengutip dalam bukunya Thompson & Linda Smolak yang menerangkan tinggi rendahnya *body image* yang ada pada individu dapat dideskripsikan seberapa jauh individu

¹¹ Amandha Unziila Denich dan Ifdil Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015): 58.

tersebut merasakan kepuasan pada penampilan fisik serta bagian tubuhnya secara menyeluruh.¹²

Hasil survei dari *ZAP beauty index* tahun 2018 yang melibatkan wanita Indonesia sebanyak 17,889 jiwa. Hasil yang diperoleh dari survei tersebut mendapatkan respon sebanyak 70% wanita menyatakan bahwa cantik itu dengan kondisi kulit tubuh dan wajah terlihat bersih, putih serta memiliki bentuk tubuh yang ideal.¹³ Itu artinya, banyak dari kalangan wanita mempersepsikan bentuk tubuh ideal sebagai sesuatu yang menarik serta patokan cantik. Maka ketika individu tersebut membangun persepsi dengan imajinasi subjektifnya mengenai gambaran tubuh yang ideal serta penilaian pada suatu lingkungan sosial, mengakibatkan individu tersebut cenderung tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Berdasar pada pemaparan di atas, *body image* ialah sebuah persepsi dan juga gambaran fisik yang dibangun atas dasar pandangan dirinya maupun orang lain tentang bagaimana tubuh yang ideal dan apa saja yang diharapkannya pada tubuh yang dimiliki, seperti dalam hal ukuran, berat, atau pun bentuk tubuhnya berdasarkan dari tanggapan di lingkungan sosialnya mengenai seberapa harusnya mereka menyesuaikan pada tanggapan tersebut. Individu yang beranggapan bahwa kondisi fisik yang dimilikinya tidak seperti pada gambaran ideal yang ada. Sehingga membuat

¹² Ifdil, Denich, dan Ilyas, "Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri," 108.

¹³ Kirani, "Hasil Survey ZAP Beauty Index Terkait Industri Kecantikan," diakses 11 Mei 2020, <https://www.kiriani.id/hasil-survey-zap-beauty-index-terkait-industri-kecantikan/amp/>.

individu tersebut merasa kurang menarik dari segi fisik, walaupun menurut persepsi orang-orang individu tersebut terlihat menarik. Kondisi ini lah yang sering membuat individu tidak mampu menerima keadaan fisiknya secara apa adanya, sehingga *body image* yang dibangun cenderung negatif. Apabila individu merasa bentuk serta ukuran tubuhnya berlebih dan tidak sesuai dengan gambaran ideal pada lingkungan sosialnya. Hal semacam ini dapat membuat individu itu cenderung merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya dan juga adanya indikasi individu tersebut melakukan hal yang dirasanya cukup membantu dalam perbaikan bentuk tubuh seperti diet, berolahraga, atau bahkan melakukan operasi. Kesenjangan yang cukup jauh diantara persepsi tubuh dengan gambaran tubuh ideal yang ada dapat berdampak kepada pandangan negatif terhadap citra tubuh yang dimilikinya.¹⁴

Pada dasarnya manusia diciptakan dengan bentuk sebaik-baiknya, artinya baik bentuk serta penampilannya sudah diciptakan dengan sangat baik. Dijelaskan di dalam Al-Qur'an surah At-Tiin ayat ke 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”.¹⁵

¹⁴ Denich dan Ifdil, “Konsep Body Image Remaja Putri,” 2015, 56.

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 2007.

Dalam tafsir Al-Mishbah karangan M. Quraish Shihab menerangkan arti *taqwim* dimaknai sebagai *menjadikan sesuatu memiliki qiwam*, yaitu bentuk fisik yang pas dengan fungsinya. Ar-Raghib al-Ashfahani merupakan pakar Bahasa Al-Qur'an memandang kata *taqwim* sebagai suatu isyarat mengenai keistimewaan manusia disbanding binatang, yaitu akal, pemahaman, serta bentuk fisiknya yang tegak dan lurus. Jadi kalimat *ahsan taqwim* berarti bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya, yang menjadikan manusia mampu melaksanakan fungsinya sebaik mungkin. Maka dari itu, tidaklah tepat memahami ungkapan *sebaik-baik bentuk* terbatas dalam pengertian fisik semata-mata. Ayat ini dikemukakan dalam konteks penggambaran anugerah Allah kepada manusia dan tidak mungkin anugerah tersebut terbatas pada bentuk fisik. Karena secara tegas, Allah mengecam orang-orang yang bentuk fisiknya baik, namun jiwa dan akalnya kosong dari nilai-nilai agama, etika, dan pengetahuan.¹⁶

Individu dalam rentang masa hidupnya, tentu akan selalu berhadapan dengan berbagai macam peristiwa atau permasalahan-permasalahan. Hanya saja permasalahan yang dihadapi setiap individu tentunya berbeda-beda, entah itu bentuknya maupun tingkat kesulitan yang dihadapinya. Mengenai hal ini keterampilan dari individu mengenai penyelesaian pada permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan mengarahkannya kepada tujuan hidup yang hendak dicapai. Dalam hal ini,

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an Volume 15* (Jakarta: PT Lentera Hati, 2002), 436–37.

mahasiswi yang memiliki rasa penerimaan diri dengan baik pada dirinya ditandai dengan sikap positif terhadap diri, serta menerima, mengakui kekurangannya ataupun kelebihan yang ada dalam dirinya.¹⁷ Agar seseorang senantiasa dapat menerima segala yang ada pada dirinya, maka berprasangka yang baik atau berpikir positif atas segala sesuatu adalah cara yang tepat dalam menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri setiap individu.

Berpikir positif pada pandangan Islam sendiri dikenal dengan istilah *husnuzzhan* ialah sebuah konstruk psikologis yang didapat dari inspirasi tradisi Islam yang juga bermakna dengan berprasangka baik. Dalam hal ini *husnuzzhan* bukan sekedar hubungan dengan relasi interpersonal, tetapi kepada intrapersonal (ke dalam diri) dan juga relasi transendental (dengan Tuhan). Islam senantiasa mengarahkan kepada umat untuk terus berbaik sangka terhadap hal yang sedang dihadapi, baik ketika sedang melakukan interaksi dengan sesama individu ataupun menghadapi segala sesuatu yang ditakdirkan oleh Allah SWT.¹⁸ Ketika individu mampu ber *husnuzzhan*, maka individu tersebut akan bisa meyakini dirinya, mampu bersyukur atas segala karunia yang telah Allah beri kepadanya, serta tetap optimis dalam memandang masa depan.¹⁹

¹⁷ Muhammad Ridha, "Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta," *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi* 1, no. 1 (2013): 112.

¹⁸ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi islamic positive thinking scale (IPTS) berbasis kriteria eksternal," *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2017): 55.

¹⁹ Abu Salman Farhan Al-Atsari, *The Amazing Husnudzon: Menjemput Kesuksesan dengan Berpikir Positif* (Yogyakarta: Qudsi Medua, 2015), 79.

Cara berpikir yang paling dihargai dalam Islam ialah *husnuzzhan*. Karena dengan berpikir positif individu dapat bebas dari beban kehidupan serta pengalaman traumatik yang pernah dirasakannya. Sehingga, dalam Islam berpikiran positif luar biasa penting pada kehidupan sehari-hari, terutama berpikiran positif kepada Allah serta kepada sesama manusia. Salah satu alasan juga mengapa *husnuzzhan* dapat memunculkan perilaku optimis (yakin terhadap diri) karena perilaku itu dapat diiringi dengan perbuatan yang cenderung pada tindakan yang baik dan akan menjelma sebagai realitas. Percaya kepada Allah SWT bahwa apa yang diberikan sudah merupakan yang terbaik menurut-Nya. Maka seseorang itu dapat memperolehnya dalam bentuk realitas tersebut. Karena dalam pandangan Islam meyakini apa yang sudah ditakdirkan oleh Allah merupakan sesuatu yang penting dan bernilai ibadah.²⁰

Disadari sepenuhnya bahwa individu tidak pernah lepas dari kebiasaan-kebiasaan berprasangka terhadap apa saja yang sedang dihadapi. Perasaan yang baik pada sesuatu akan melahirkan perasaan suka pada sesuatu tersebut, sedangkan perasaan yang kurang baik akan melahirkan perasaan kebencian. Sehingga tidak jarang seseorang membenci atau menyukai sesuatu hanya dengan berdasar pada prasangka.²¹ Seperti yang

²⁰ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental," *Disertasi, Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 2012, 7.

²¹ Akhmad Sagir, *Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi* (Banjarmasin: Antasari Press, 2009), 94.

diterangkan di dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat 49 ayat 12 mengenai dasar kewajiban ber *husnuzzhan*.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya, dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang”.*²²

Rasulullah SAW menerangkan bahwasanya sumber dari segala sikap atau perilaku individu ialah hati, sebagaimana sabdanya *“Ketahuilah bahwa sesungguhnya pada tubuh manusia ada segumpal darah, bila dia baik maka baik pula seluruh badannya, dan apabila dia rusak maka rusak pulalah seluruh badannya, ketahuilah dialah yang namanya hati ”*. Karena sesungguhnya hati manusia merupakan sumber dari seluruh perasaan, pengenalan dan emosi pada tubuh manusia yang kesemuanya itu akan kembali pada hati dan dari hati akan dikirimkan ke seluruh tubuh.²³ Siapapun tidak dapat menjatuhkan orang lain, kecuali dirinya sendiri yang menginginkan kejatuhan itu dengan sikap pesimisme, berpikir negatif atau dalam Islam dikenal dengan istilah *su'uzzhan* baik kepada dirinya sendiri

²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 2007.

²³ Akhmad Sagir, *Husnuzzhan dalam Perpektif Psikologi*, 94-95.

maupun kepada Allah haruslah dilawan dengan berpikir positif atau yang dalam pandangan Islam dikenal dengan istilah *husnuzzhan*.²⁴

Husnuzzhan sebagai salah satu bagian dari *mahabbah* (mencintai Allah), maka akan mampu mengantar orang yang bersifat baik sangka atau berpikir positif dalam mencapai kebahagiaan, mendapatkan kelebihan, serta derajat yang tinggi.²⁵ Sedangkan individu yang di dalam hati serta pikirannya dibarengi dengan perasaan baik sangka atau berpikiran positif terhadap segala sesuatu maupun kondisi yang telah terjadi, maka individu tersebut akan dapat menerima keadaan dirinya. Keterkaitan antara *husnuzzhan* dengan *body image* juga sangat tergantung pada pola pikir dan perasaan yang ada dalam diri setiap individu. Jadi apabila individu tersebut memandang sesuatu secara positif, maka dapat dipastikan akan keluar pemikiran atau ucapan positif serta penerimaan diri dengan baik.²⁶

Dari uraian di atas, pada pengamatan yang telah dilakukan terhadap subjek yang ada di lingkungan tempat penelitian, maka subjek yang akan diteliti ialah mahasiswi. Berdasarkan penelitian terdahulu, mahasiswi cenderung lebih banyak mengalami permasalahan mengenai citra tubuhnya. Hal ini mereka alami, karena tahapan yang sedang mereka hadapi, yaitu tahap perubahan hormon yang berlangsung cepat ditandai juga dengan perubahan kondisi bentuk dan ukuran tubuh yang dirasanya kurang sesuai dengan bentuk tubuh idealnya. Permasalahan yang ditemui pada mahasiswi

²⁴ Akhmad Sagir, 96.

²⁵ Akhmad Sagir, 55.

²⁶ Akhmad Sagir, 90.

tentunya tidak terlepas dari lingkungan yang mempengaruhi standar tubuh ideal yang ada, apa yang dikatakan ideal berdasar kepada patokan yang ada di lingkungannya. Hal ini peneliti temui di lingkungan UIN Antasari dari hasil pengamatan serta permasalahan yang ada.

Adapun populasi yang diambil ialah dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2019, hal ini berdasarkan kepada *basic* pembelajaran yang mereka dapatkan terkait ilmu agama jauh lebih kompleks jika dilihat dari mata kuliah yang ada. Tentunya mereka tidak asing lagi dengan pembahasan mengenai *husnuzzhan*, karena mereka sudah dikenalkan secara teoritis, namun disini peneliti tertarik untuk mengetahui apakah *husnuzzhan* juga mereka terapkan secara praktis. Angkatan 2019 saat ini adalah angkatan yang tepat untuk dijadikan populasi dan sampel penelitian dikarenakan mereka telah memasuki tahapan remaja akhir yakni berusia sekitar 18-21 tahun, hal ini berkesinambungan dengan kriteria yang akan diteliti. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam dan akan dimuat dalam bentuk skripsi mengenai “Pengaruh *Husnuzzhan* Terhadap *Body Image* Pada Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan formulasi masalah penelitian ke dalam rumusan kalimat tanya.²⁷ Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh *husnuzzhan* terhadap *body image* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *husnuzzhan* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana tingkat *body image* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian dan Signifikansi Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dikemukakan oleh peneliti pada penelitian ini ialah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh *husnuzzhan* terhadap *body image* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui tingkat *husnuzzhan* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Selain untuk mencapai tujuan yang diharapkan, peneliti juga berharap dapat memberi manfaat yang diantaranya sebagai berikut:

²⁷ Purwanto, *Statistika Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 188.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan kontribusi keilmuan yang berkaitan dengan kajian dalam disiplin ilmu psikologi, terkhusus kajian psikologi Islam mengenai hubungan *husnuzzhan* dengan *body image* (citra tubuh).
- b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan atau referensi secara teoritis terhadap penelitian selanjutnya terkait hubungan *husnuzzhan* dengan *body image* (citra tubuh).

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi manfaat dan dapat memberikan gambaran serta pengetahuan bagi pembaca terkait pengaruh *husnuzzhan* atau berpikir positif terhadap *body image*.
- b. Penelitian ini juga diharapkan tidak hanya dijadikan sebagai bahan bacaan. Akan tetapi, dijadikan sebagai bahan untuk menyadarkan para pembaca dalam mengamalkan sifat *husnuzzhan* yang dapat menjadikan kita damai menjalani kehidupan.

D. Definisi Operasional

Suatu definisi tentang variabel yang dirumuskan dan ada pada karakteristik variabel yang bisa diamati disebut dengan definisi operasional. Supaya pemahaman pada penelitian tidak bias dan ambigu.²⁸ Maka definisi operasional pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. *Husnuzzhan*

Husnuzzhan ialah istilah yang sering digunakan dalam kajian akhlak tasawuf. Kata *husnuzzhan* sendiri diartikan sebagai baik sangka yang merupakan gabungan dari 2 kata, yaitu *husn* dan *al-zhan*. Sehingga lahirlah ungkapan *husnuzzhan*. Kata *zhan* merupakan kunci dari dalam istilah *husnuzzhan*, asalnya dari bahasa Arab artinya “sangkaan, dugaan, dan syak”.²⁹

Rusydi (2012) menerangkan bahwa *husnuzzhan* merupakan suatu sikap berprasangka baik yang lahir dari kedamaian hati dalam mendapati ketentuan dari Allah SWT, sehingga dapat dijauhkan dari perasaan-perasaan cemas, gelisah, serta takut. *Husnuzzhan* merupakan salah satu akhlak terpuji yang berarti suatu sikap berprasangka baik kepada Allah SWT dan sesama manusia. *Husnuzzhan* juga merupakan metode berpikir positif yang akan membuat manusia terlepas dari beban kehidupan serta pengalaman traumatik. Adapun aspek-aspek dari

²⁸ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 75.

²⁹ Akhmad Sagir, *Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*, 53.

husnuzzhan menurut Rusydi (2012) yaitu berprasangka baik kepada Allah SWT dan berprasangka baik kepada sesama manusia.

a. Berprasangka baik kepada Allah SWT

Berprasangka baik kepada Allah diuraikan melalui 3 indikator, yaitu sikap tawakal mengenai apa saja yang menjadi ketetapan-Nya, ikut serta dalam merasakan kasih sayang-Nya, juga merasakan kemaafan Allah atas dirinya dari berbagai kesalahan hidup yang telah diperbuat.

b. Berprasangka baik kepada sesama manusia

Berprasangka baik kepada sesama manusia merupakan salah satu dimensi dari *husnuzzhan* yang diindikasikan oleh tidak adanya perilaku menggunjing orang lain, memata-matai, tidak adanya kebencian, serta tidak adanya sikap hasad atau iri kepada orang lain.³⁰

Husnuzzhan dalam penelitian ini dimaknakan dengan tingkat berpikir positif atau berprasangka baik pada mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari atas segala sesuatu serta menerima segala kondisi yang terjadi, baik kepada Allah SWT khususnya serta terhadap makhluk Tuhan pada umumnya, dengan menggunakan skala *husnuzzhan* berdasarkan pada aspek yang disusun oleh Rusydi.

³⁰ Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental," 5–7.

2. *Body Image*

Thompson menyatakan bahwa *body image* ialah evaluasi mengenai tubuh, baik itu ukuran, berat, ataupun aspek pada tubuh lainnya yang berorientasi kepada tampilan tubuh individu. Menurut Thompson, tingkat *body image* individu digambarkan tentang sejauh mana seseorang merasakan kepuasan pada komponen tubuh serta penampilan tubuhnya secara menyeluruh, dan juga tingkat penerimaan *body image* kebanyakannya bergantung terhadap pengaruh sosial budaya yang terbentuk dari 4 aspek diantaranya: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Komponen *body image* yang menjadi landasan pengukuran terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap. Komponen perseptual memperlihatkan seperti apa seseorang menggambarkan keadaan fisik yang dimilikinya. Dengan begitu penilaian menjadi aspek yang akurat dalam hal perwakilannya terhadap komponen tersebut. Sedangkan komponen sikap berorientasi pada sebuah rasa serta sikap yang timbul dari keadaan tersebut. Perasaan direpresentasikan kepada tingkatan rasa puas dan tidak puas seseorang mengenai tubuhnya, sebaliknya sikap direpresentasikan melalui keinginan-keinginan terkait tubuhnya, sebagai akibat dari keinginan yang pada umumnya menjadi tindakan demi memanifestasikan keinginan tersebut. Sehingga, aspek perasaan

dan aspek harapan merepresentasikan semua komponen sikap. Aspek citra tubuh menurut Thompson yaitu:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh ialah suatu simbol seorang individu, dalam hal ini individu menilai dirinya, kemudian juga dinilai oleh orang lain. Karena bentuk tubuh yang dimiliki baik atau buruk dapat berpengaruh kepada rasa senang dan rasa tidak senang akan tubuh yang dimilikinya.

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Munculnya evaluasi pada diri sendiri mengenai penampilan yang lebih baik atau lebih buruk memunculkan sebuah praduga mengenai perbandingan dirinya dengan orang lain. Dan yang menjadi perbandingan dengan orang lain adalah ketika individu tersebut membandingkan kondisi fisiknya dengan kondisi fisik yang dimiliki orang lain.

- c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Individu akan memberikan penilaian terhadap reaksi orang lain jika individu itu menilai orang tersebut secara fisik terlihat menarik. Maka gambaran orang tersebut dapat mengarah kepada hal baik untuk menilai dirinya.³¹

³¹ J.K Thompson, *Body Image, Eating Disorder, and Obesity* (Washington DC: American Psychological Association, 2000), 30.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka *body image* yang dimaksud disini ialah suatu gambaran para mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari tentang persepsi yang dibangun atas dasar pandangan dirinya maupun orang lain mengenai tubuh ideal dan apa yang mereka harapkan pada tubuhnya, baik dalam hal berat, bentuk ataupun ukuran tubuh yang berdasarkan pada persepsi di lingkungan sosialnya mengenai seberapa harusnya mereka menyesuaikan persepsi tersebut, yang akan diungkap melalui skala *body image* berdasar pada aspek dari Thompson.

E. Penelitian Terdahulu

TABEL 1.2 PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian Terdahulu	Judul	Hasil & Metode	Perbedaan & Persamaan
Izdiharnada Salsabila dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2018.	“Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir”	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan <i>body image</i> (citra tubuh) pada remaja akhir dengan nilai koefisien 0,285 dan signifikansi 0,005. Adapun metode yang digunakan	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel bebasnya yaitu kebersyukuran, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti variabel bebasnya <i>husnuzzhan</i> . Adapun persamaannya dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel terikatnya yaitu <i>body image</i> (citra

		ialah kuantitatif korelasional.	tubuh) dengan metode penelitian kuantitatif.
Rizky Fitria Dwinanda dari Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma tahun 2016.	“Hubungan Grattitude dengan Citra Tubuh pada Remaja”	Terdapat korelasi positif antara <i>grattitude</i> dengan citra tubuh dengan nilai $r=0,342$ dan nilai signifikansinya 0,001. Adapun metode yang digunakan ialah kuantitatif dengan menggunakan kuesioner.	Perbedaannya terletak pada variabel bebasnya yaitu <i>grattitude</i> . Persamaannya terletak pada variabel terikat yaitu citra tubuh/ <i>body image</i> .
Irwan Nuryadin Siddik dan Qurotul Uyun dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya tahun 2017	“Khusnudzon dan Psychologicsl Well Being pada orang dengan HIV/AIDS”	Terdapat hubungan positif antara <i>khusnudzon</i> dengan <i>psychological well being</i> pada orang dengan HIV/AIDS dengan nilai koefisien $r=0,543$ dan nilai signifikansinya 0,01. Adapun metodenya ialah metode kuantitatif.	Perbedaannya terletak pada variabel terikatnya yaitu <i>psychological well being</i> , sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti variabel terikatnya yaitu <i>body image</i> . Persamaannya ada pada variabel bebas yaitu <i>khusnudzon</i> .

LANJUTAN TABEL 1.2 PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian Terdahulu	Judul	Hasil & Metode	Perbedaan & Persamaan
Sri Miriyanti dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin tahun 2018.	“Hubungan <i>Husnuzzhan</i> Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Mts Al-Ikhwan Banjarmasin.	Terdapat hubungan positif antara <i>husnuzzhan</i> dengan kepercayaan diri dengan nilai koefisien $r=0,279$ dan signifikansinya 0,001. Adapun metode yang digunakan ialah metode kuantitatif.	Perbedaannya terletak pada variabel terikatnya yaitu kepercayaan diri dengan <i>body image</i> . Sedangkan persamaannya terletak pada variabel bebas yaitu <i>husnuzzhan</i> .
Faza Maulida dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya tahun 2020	“Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa”	Terdapat korelasi yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri dengan nilai signifikansinya 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,233 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel.	Perbedaannya terletak pada variabel bebas dan terikat. Penelitian faza variabel bebasnya <i>body image</i> , sedangkan pada penelitian ini variabel terikatnya <i>body image</i> .

F. Hipotesis

Dugaan sementara pada suatu masalah dalam penelitian sampai dapat dibuktikan berdasarkan data yang telah dikumpulkan disebut dengan hipotesis.³² Berlandaskan pada uraian latar belakang, penelitian terdahulu dan teori-teori pendukung, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh signifikan antara *husnuzzhan* dengan *body image* pada mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin.

2. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *husnuzzhan* dengan *body image* pada mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin.

G. Sistematika Penulisan

Hasil dari penelitian ini untuk memudahkan penulisan, maka disusun dengan sistematika penulisan yang dibagi menjadi 5 bab, yakni sebagai berikut:

1. Bab pertama pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah yang menerangkan beberapa alasan penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian ini. Kemudian untuk memperjelas masalah yang diungkap dalam latar belakang, dibuat pola pada rumusan masalah, tujuan dan

³² V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), 2.

signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.

2. Bab kedua landasan teori, peneliti memaparkan tentang landasan teori yang menerangkan terkait pengertian dari masing-masing variabel penelitian, komponen-komponen penyusun dari masing-masing variabel.
3. Bab ketiga metodologi penelitian, peneliti menjabarkan tentang jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik pengelolaan dan analisis data.
4. Bab keempat berisi pembahasan, peneliti membahas mengenai laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian, dan pembahasan yang berkaitan dengan masalah penelitian.
5. Bab kelima adalah penutup, yang berisi kesimpulan dan saran-saran dari penulis sebagai penutup dari pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.