

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bisa kita temukan di berbagai media saat ini, baik media sosial maupun media massa, memperlihatkan figur-figur dengan penampilan fisik yang ideal. Seperti di dalam film, drama, majalah, iklan, sinetron sering menampilkan artis-artis dengan bentuk tubuh ideal.¹ Sedangkan di media sosial, ada banyak sekali konten-konten berupa foto yang memperlihatkan seseorang dengan penampilan fisik ideal.²

Jika kita mencari “perempuan cantik” di internet, maka muncullah tampilan perempuan bertubuh tinggi, memiliki warna kulit putih, hidung mancung, pipi tirus. Inilah yang menjadi kriteria standar kecantikan seorang perempuan.³ Untuk laki-laki, kriteria standar tubuh ideal adalah bertubuh tegap dan berotot.⁴ Standar penampilan fisik ideal dikukuhkan dalam kriteria *caucasian*, yaitu kulit putih, hidung mancung, tubuh langsing,

¹ Christof dan Hernawan, “Standar Kecantikan yang Kian Menyiksa,” diakses 7 Desember 2023, <https://yoursay.suara.com/kolom/2021/07/22/190659/standar-kecantikan-yang-kian-menyiksa>.

² Miftah Ellyan Anggi Djabbar, “Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion” (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), 1.

³ Novia Herawati, “Adanya Standar Kecantikan Membuat Perempuan Indonesia Kehilangan Jati Diri,” 11 Januari 2022, <https://kumparan.com/novia-herawati/adanya-standar-kecantikan-membuat-perempuan-indonesia-kehilangan-jati-diri-1xHq7aywK18>.

⁴ Paramitha Haris Setyani dan Libbie Annatagia, “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Image pada Model” (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2018), 1.

bertubuh tinggi, dan rambut lurus.⁵ Menurut Bungin, kecantikan direpresentasikan dalam bentuk kulit putih, rambut hitam yang tebal dan lurus, langsing, memiliki kesegaran tubuh, bersih, anggun, dan berparas menawan.⁶ Di Amerika Serikat dan negara-negara yang menganut budaya patriarki, standar ideal kecantikan adalah berkulit putih, muda, bertubuh tinggi, tegap tidak terlalu berotot, bertubuh ramping, dan dada penuh.⁷ Adapun di Indonesia, beredar rumor perempuan cantik adalah perempuan berkulit mulus, berkulit putih, bertubuh langsing, hidung mancung, dan sebagainya.⁸ Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, berikut tabel berat badan ideal untuk wanita:⁹

Tabel 1. 1 TABEL BERAT BADAN IDEAL UNTUK WANITA

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42-45	44-45	47-54
150	43-46	45-50	48-56
152	44-47	46-51	50-58
153	45-49	47-53	51-59
157	46-50	49-54	52-60
160	48-51	50-56	54-61
162	49-53	51-57	55-63
166	51-54	53-58	57-65
168	52-56	55-61	58-66

⁵ Anggit Setyo Utami, "Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang" (Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019), 5.

⁶ Herawati, "Adanya Standar Kecantikan Membuat Perempuan Indonesia Kehilangan Jati Diri."

⁷ Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (New York: Guilford Press, 2002), 78.

⁸ Denisa Ivada, Diaz Restu Darmawan, dan Nadia Novianti, "Beauty Care Kebutuhan Kultural Perempuan Metropolitan," *Humanis* 26, no. 3 (31 Agustus 2022): 216–25, <https://doi.org/10.24843/JH.2022.v26.i03.p02>, 217.

⁹ Direktorat P2PTM, "Tabel Berat Badan yang Disarankan untuk Wanita," 11 Juli 2018, <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apakah-berat-badan-anda-sudah-ideal-berikut-ini-tabel-berat-badan-yang-disarankan-untuk-wanita>.

170	54-58	56-63	60-68
173	56-60	58-65	62-70
176	57-61	60-67	64-72
178	60-64	62-70	66-74
180	61-66	64-71	67-76
183	63-67	66-72	70-79

Adanya standar ideal kecantikan ini, memunculkan berbagai kontes kecantikan yang makin memperkuat adanya standar untuk menjadi cantik.¹⁰ Akibatnya, masyarakat mulai menganggap standar fisik ideal adalah sesuatu yang lumrah dan benar.¹¹ Sehingga di lingkungan masyarakat muncul anggapan bahwa untuk mendukung penampilan fisik, seseorang harus memenuhi standar ideal kecantikan tersebut.¹²

Masyarakat pun mulai terobsesi untuk memenuhi standar penampilan fisik ideal tersebut.¹³ Lingkungan dan media berperan besar dalam mempengaruhi seseorang dalam mempersepsikan dan merasakan tubuhnya.¹⁴ Sejalan yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky, beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* individu antara lain jenis kelamin, media massa, orang tua, dan hubungan interpersonal.¹⁵ Terdapat penelitian oleh Brown dan Tiggemann yang menunjukkan bahwa paparan gambar

¹⁰ "Standar Kecantikan yang Kian Menyiksa."

¹¹ Herawati, "Adanya Standar Kecantikan Membuat Perempuan Indonesia Kehilangan Jati Diri."

¹² Maryana Maryana dan Yuditia Prameswari, "Body Image Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri Langkah Awal Mencintai Diri Sendiri," *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam* 10, no. 1 (2019): 79–86, <https://doi.org/10.37776/zkeb.v10i1.619>, 79.

¹³ Herawati, "Adanya Standar Kecantikan Membuat Perempuan Indonesia Kehilangan Jati Diri."

¹⁴ Putu Nugrahaeni Widiasavitri, "Citra Tubuh Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Yang Menempuh Pendidikan Di Sekolah Umum," *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 2 (Oktober 2017), <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/19000/>, 334.

¹⁵ Thomas Cash dan Thomas Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 1st ed (New York: Guildford Press, 2004).

selebriti dengan tubuh ideal dan menarik dapat merusak *body image* seseorang.¹⁶ Kemudian penelitian oleh Myeer dan Bioca menunjukkan terdapat pengaruh tubuh ideal pada iklan televisi terhadap persepsi tubuh wanita, walaupun hanya menonton televisi selama 30 menit, individu sudah membandingkan bentuk tubuhnya dengan model iklan tersebut.¹⁷

Fisik yang ideal nyatanya berperan dalam kehidupan sehari-hari. Penampilan fisik merupakan hal yang pertama kali diperhatikan ketika berinteraksi. Penampilan fisik akan menentukan penilaian dirinya dari orang lain.¹⁸ Tidak dapat dipungkiri, terdapat beberapa bidang pekerjaan yang menuntut individu untuk berpenampilan menarik dan memiliki bentuk tubuh ideal, seperti sekretaris, pegawai bank, pramugari, model, dan masih banyak lagi.¹⁹ Dalam bermedia sosial, pengguna media sosial yang *good looking* akan menarik banyak *followers/ viewers/ likes*.²⁰ Terdapat penelitian pada remaja perempuan yang menunjukkan bahwa *likes* dan jumlah *followers* di media sosial dihubungkan dengan penghargaan orang lain terhadap tampilan fisik mereka.²¹ Memiliki fisik yang sesuai standar ideal, menjadi idaman sebagian individu di dunia. Sehingga mereka akan melakukan usaha apapun untuk memiliki fisik yang sesuai standar ideal

¹⁶ Era Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi, "Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram," *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>, 116.

¹⁷ Setyani dan Annatagia, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Image pada Model, 2."

¹⁸ Rifka Pratiwi, "Kebersyukuran dan Pergaulan Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi" (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019), 2.

¹⁹ Setyani dan Annatagia, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Image pada Model, 1."

²⁰ Aulia Hainung Savitri, "Pengaruh Body Image dan Fashion Involvement terhadap Kepercayaan Diri Warga Pengguna Media Sosial di Kota Malang" (Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021), 5.

²¹ Aristantya dan Helmi, "Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram, 116."

tersebut. Seperti yang terdapat dalam penelitian Barley, menunjukkan bahwa di Indonesia, banyak perempuan di kota-kota besar yang melakukan operasi plastik sebagai usaha mereka untuk memiliki fisik yang ideal.²² Menurut Koleoso, Akanni, dan James seseorang cenderung ingin mengubah penampilannya agar dapat diterima di lingkungan sosial.²³ Seseorang yang memenuhi standar fisik ideal seringkali menjadi tipe ideal lawan jenis.²⁴ Akibatnya, apabila fisik diri tidak sesuai dengan standar ideal, maka akan menjadi sebuah permasalahan.²⁵ Tidak jarang terdapat diskriminasi antara orang-orang yang berparas menawan dengan orang yang berparas biasa-biasa saja di lingkungan sosial. Dimana seseorang yang berparas menawan diberi perlakuan berbeda dengan yang berparas biasa-biasa saja.²⁶

Body image sendiri menurut Cash adalah penilaian yang mewakili pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap bentuk tubuh, penampilan, maupun daya tarik pada diri sendiri.²⁷ Szymanski dan Cash menjelaskan bahwa *body image* terdiri dari penilaian kognitif dan emosi individu terkait dengan penampilan mereka.²⁸ Muth dan Cash memaparkan bahwa *body image*

²² Setyani dan Annatagia, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Image pada Model, 1."

²³ Olaide Koleoso, Oluyemi O. Akanni, dan Joy O. James, "Body Image Objectification and Disordered Eating Attitudes Among Secondary School Students of South-West Nigeria," *International Journal of School Health* In Press (26 Maret 2018), <https://doi.org/10.5812/intjsh.66891>.

²⁴ Herawati, "Adanya Standar Kecantikan Membuat Perempuan Indonesia Kehilangan Jati Diri."

²⁵ Izdiharnada Salsabila, "Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir" (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

²⁶ "Standar Kecantikan yang Kian Menyiksa."

²⁷ Qian Huang, Wei Peng, dan Soyeon Ahn, "When Media Become the Mirror: A Meta-Analysis On Media and Body Image," *Media Psychology* 24, no. 4, diakses 7 Desember 2023, <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1737545>, 2.

²⁸ Naeemah Chabdu, "Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil," *Manchester Metropolitan University*, April 2018, <https://e-space.mmu.ac.uk/621721/>, 3.

berhubungan dengan persepsi, perasaan, dan pikiran individu terhadap tubuhnya. Biasanya akan dikonseptualisasikan dengan menggabungkan estimasi ukuran tubuh dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh.²⁹ Cash dan Pruzinsky menjelaskan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya dan berupa penilaian positif maupun negatif.³⁰ *Body image* sangat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya.³¹

Bentuk tubuh, wajah, dan penampilan fisik merupakan nikmat yang diberikan Tuhan kepada manusia.³² Al-Ghazali menuturkan bahwa salah satu nikmat Allah yang wajib disyukuri adalah tubuh. Dengan tubuh yang sehat, manusia akan dapat merasakan nikmat-nikmat Allah yang lain. Misalnya, jika seseorang ingin makan, maka dia perlu bergerak untuk memasak dan memakan makanan. Bergerak memerlukan anggota tubuh yang sehat. Selain itu, untuk mendapatkan bahan-bahan makanan, manusia perlu bekerja untuk mendapatkan uang dan membelanjakannya dengan bahan makanan. Bekerja perlu tubuh yang sehat. Jika tubuh sakit, tubuh akan lemas dan tidak berdaya untuk bergerak dalam bekerja. Oleh karenanya, nikmat makan dapat kita rasakan dengan nikmat tubuh yang sehat.

Dengan tubuh yang sehat, panca indra manusia dapat berfungsi dengan baik. Seperti dengan indra peraba, manusia dapat menghindar dari

²⁹ Aristantya dan Helmi, "Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram, 119."

³⁰ Cash dan Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 2004.

³¹ Annisa Prajna Nurfajri, "Hubungan antara Kebersyukuran dan Body Image pada Remaja Putri" (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2017), 13.

³² Salsabila, "Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir."

hal-hal yang membahayakannya. Dia mengetahui jika pedang mengenai kulitnya akan terasa sakit, sehingga dia akan menghindarinya. Apabila indra peraba manusia tidak berfungsi dengan baik atau Allah tidak memberikan indra peraba, maka dapat membahayakan manusia itu sendiri. Dapat saja hilang sebagian anggota tubuhnya. Seperti halnya tumbuh-tumbuhan yang tidak memiliki indra peraba, jika dia terpotong, tidak ada reaksi apapun yang ditimbulkan sehingga tidak menghindar. Maka sebagian dari tumbuh-tumbuhan itu pun hilang.

Pada tubuh manusia, terdapat keistimewaan dan sesuatu yang mulia yang diberikan Allah SWT., yaitu akal. Dengan akal, membedakan antara manusia dengan makhluk-makhluk Allah yang lain. Akal dapat membantu manusia untuk mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya.

Allah SWT., menjadikan manusia memiliki anggota-anggota tubuh yang lengkap. Mata untuk melihat, tangan untuk menggenggam, dan sendi-sendi untuk bergerak. Sehingga manusia menjadi makhluk sempurna yang Allah ciptakan dengan anggota tubuhnya yang lengkap. Betapa banyaknya nikmat-nikmat yang Allah berikan hanya sebatas pada tubuh manusia. Al-Ghazali di dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* meminta manusia untuk memperhatikan nikmat-nikmat yang Allah berikan kepada tubuh mereka agar mereka bertakwa dan kemudian mensyukurinya.³³ Pada hakikatnya,

³³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama; Sabar dan Syukur* (Jakarta: Republika, 2011), //opac.uin-antasari.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D22192%26keywords%3D, 148-185.

Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya, sebagaimana firman Allah SWT., dalam surah at-Tin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ۝

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,

Di dalam tafsir *muyassar*, ayat ini menjelaskan bahwasanya Allah SWT., telah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling bagus, perawakan yang paling indah, dan rupa yang enak dipandang. Anggota-anggota tubuhnya selaras, bentuknya serasi, dan perawakannya seimbang.³⁴ Sudah sepatutnya, melalui ayat ini kita bersyukur terhadap fisik yang kita miliki. Cara mensyukuri nikmat fisik adalah dengan menggunakan anggota tubuh untuk melakukan segala perintah Allah dan tidak melakukannya untuk mengerjakan apa-apa yang dilarang Allah.³⁵

Penelitian yang dilakukan Young dan Zhang membuktikan bahwa religiusitas/nilai-nilai spiritual berpengaruh terhadap *body image* seseorang. Menurut Ancok dan Suroso, salah satu dimensi religiusitas adalah kebersyukuran. Individu yang menerima bentuk tubuhnya yang sebagai pemberian Allah SWT., kepadanya, menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap *body image* seseorang.³⁶ Sejalan dengan hasil penelitian tesis oleh Miftah Ellyan Anggi Djabbar, menunjukkan bahwa

³⁴ 'Aidh Al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, 1 ed. (Jakarta: Qisthi Press, 2007), 630.

³⁵ Nadhila Safitri, Alddino Gusta Rachmadi, dan Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (25 Juli 2019): 115–28, <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/14095>, 123.

³⁶ Nurfajri, "Hubungan antara Kebersyukuran dan Body Image pada Remaja Putri, 6."

kebersyukuran berpengaruh terhadap *body image*.³⁷ Dengan rasa syukur akan mengarahkan individu untuk memandang dirinya dengan positif.³⁸ Barber mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dengan peningkatan emosi positif yang dimiliki individu.³⁹ Sejalan dengan pendapat Geraghty dan kawan-kawan bahwa usaha yang dapat meningkatkan pikiran positif dan memperbaiki pikiran negatif terhadap bentuk tubuh adalah dengan hal-hal positif, salah satunya kebersyukuran.⁴⁰ Menurut Al-Ghazali, kebersyukuran adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasa gembira mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang disenangi Allah SWT.⁴¹

Menurut Centi, individu yang tidak dapat menerima fisiknya cenderung akan membuat individu tersebut kurang percaya diri.⁴² Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Thursan Hakim adalah bentuk fisik dan bentuk wajah. Individu yang memiliki bentuk tubuh yang bagus dan proporsional akan membuat individu tersebut memiliki kepercayaan diri karena fisik yang terlihat bagus di mata orang lain. Wajah yang *good looking* dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu karena

³⁷ Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion, 22."

³⁸ Nurfitri, "Hubungan antara Kebersyukuran dan Body Image pada Remaja Putri, 7."

³⁹ Rizky Fitria Dwinanda, "Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (25 April 2017), <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1541>, 36.

⁴⁰ Adam W. A. Geraghty, Alex M. Wood, dan Michael E. Hyland, "Attrition from Self-Directed Interventions: Investigating the Relationship Between Psychological Predictors, Intervention Content and Dropout from a Body Dissatisfaction Intervention," *Social Science & Medicine* (1982) 71, no. 1 (Juli 2010): 30–37, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.007>.

⁴¹ Safitri, Rachmadi, dan Aini, "Kebersyukuran, 121."

⁴² Paul J. Centi dan A.M. Hardjana, *Mengapa Rendah Diri?*, 1 ed. (Yogyakarta: Kanisius 1993), diakses 7 Desember 2023, <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=41804>.

wajah adalah salah satu daya tarik banyak orang.⁴³ Fisik yang sesuai standar ideal kecantikan masuk sebagai salah satu ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi.⁴⁴ Sebaliknya, kekurangan pada diri seseorang, seperti cacat fisik atau memiliki fisik yang buruk menjadi salah satu penyebab hilangnya kepercayaan diri pada seseorang.⁴⁵ Jadi, fisik yang sesuai dengan standar ideal kecantikan secara tidak langsung mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.⁴⁶ Penelitian yang dilakukan Aulia Hainung Savitri menunjukkan *body image* berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri warga pengguna media sosial di kota Malang dengan nilai t hitung sebesar 3,017 dan nilai probabilitas sebesar $0,003 < 0,005$.⁴⁷ Kepercayaan diri menurut Thursan Hakim adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁴⁸

Media massa maupun media sosial sering sekali menampilkan figur-figur yang memiliki tubuh sempurna, seperti tubuh tinggi, kulit putih, hidung mancung, pipi tirus, rambut hitam tebal dan lurus, langsing, dan berparas menawan. Kriteria-kriteria inilah yang diyakini masyarakat

⁴³ Tafdhila dan Umi Chania, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019," *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10, no. 01 (1 Juni 2020): 61–66, <https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.307>.

⁴⁴ Savitri, "Pengaruh Body Image dan Fashion Involvement terhadap Kepercayaan Diri Warga Pengguna Media Sosial di Kota Malang, 15."

⁴⁵ Faza Maulida, "Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa" (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2020), 3.

⁴⁶ Setyani dan Annatagia, "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Body Image pada Model, 1."

⁴⁷ Savitri, "Pengaruh Body Image dan Fashion Involvement terhadap Kepercayaan Diri Warga Pengguna Media Sosial di Kota Malang, 55."

⁴⁸ Tafdhila dan Chania, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019, 62."

sebagai standar fisik ideal. Masyarakat pun terobsesi untuk bisa memenuhi standar fisik ideal tersebut. Karena, pada kenyataannya, penampilan fisik berperan dalam kehidupan seseorang. Penampilan fisik menjadi hal yang pertama kali dilihat ketika bersosialisasi. Termasuk dalam mencari pekerjaan dan pasangan, penampilan fisik menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan. Sehingga memicu setiap individu untuk menunjukkan penampilan fisik yang bagus. Mereka akan melakukan usaha apapun demi mendapatkan fisik yang sesuai standar fisik ideal, salah satunya dengan melakukan operasi plastik. Jika tidak bisa memenuhi standar fisik ideal, maka hal ini akan menjadi suatu permasalahan bagi individu tersebut. Dapat dikatakan bahwa media massa dan media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* individu. *Body image* adalah penilaian individu terhadap fisiknya berupa bentuk tubuh, penampilan fisik, daya tarik fisik baik berupa penilaian kognitif, emosi, maupun afektif individu tersebut.

Padahal fisik merupakan salah satu nikmat yang diberikan Allah SWT., kepada manusia. Seperti apapun fisik yang kita miliki, kita wajib untuk mensyukurinya. Bentuk rasa syukur manusia terhadap fisiknya adalah dengan tidak merubahnya dan menerima fisiknya dengan senang hati. Karena Allah SWT., sudah berfirman dalam Al-Qur'an surah at-Tin ayat 4 bahwasanya Dia telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Dalam bentuk yang paling indah yang berbeda dengan makhluk-makhluk Allah yang lain.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,

Sudah sepatutnya kita mensyukuri fisik yang kita miliki ini. Jika manusia sudah memiliki kebersyukuran terhadap fisiknya, maka hanya akan menimbulkan hal-hal positif bagi dirinya. Dimana dia akan menerima fisiknya dengan gembira seperti apapun fisiknya. Tidak gelisah dengan standar fisik yang ditetapkan oleh masyarakat. Memandang fisiknya dengan positif. Dan yang dia pikirkan hanyalah bagaimana dia menggunakan nikmat fisik ini agar Allah senang terhadap dirinya.

Individu yang tidak dapat menerima fisiknya cenderung membuatnya kurang percaya diri. Biasanya mereka dengan fisik yang buruk atau memiliki cacat fisik. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya, termasuk jika kelebihan itu berupa fisik yang bagus atau yang sesuai standar fisik ideal. Dimana keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Individu yang memiliki bentuk tubuh sesuai standar fisik ideal ternyata dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Bagi perempuan, penampilan fisik merupakan hal yang penting dan utama.⁴⁹ Menurut Papalia dan kawan-kawan, umumnya anak perempuan lebih peduli terhadap *body image* daripada anak laki-laki.⁵⁰ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andiyati menunjukkan bahwa perempuan lebih

⁴⁹ Bernadeta Intan Setya Rosari, "Hubungan antara Body Image dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Wanita Bekerja" (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2017), 18.

⁵⁰ Papalia dkk., *Human Development Psikologi Perkembangan Bagian I sd IV* (Kencana, 2008).

memikirkan penampilan fisiknya daripada laki-laki.⁵¹ Bagi perempuan dewasa awal, terdapat keyakinan-keyakinan yang membuatnya sangat khawatir terhadap penampilan fisik. Dimana penampilan fisik yang menarik berperan penting dalam pekerjaan, bersosialisasi, kehidupan berkeluarga, pertemanan, dan diterima di lingkungan.⁵² Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang bersiap untuk masuk ke dunia kerja.⁵³ Menurut teori psikoseksual Erikson, individu yang berada pada masa dewasa awal, akan memasuki tahap perkembangan yang disebut *intimacy versus isolation*. Pada tahap perkembangan ini, individu memiliki tugas untuk menjalin hubungan intim dengan lawan jenis. Yang dimana tugas ini memicu seseorang untuk berpenampilan menarik dihadapan lawan jenis. Oleh karenanya, para perempuan akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya dengan mempercantik wajah dengan menggunakan *make up*, memperhatikan gaya berpakaian, dan memperhatikan bentuk fisiknya.⁵⁴

Perempuan memiliki kecenderungan memiliki *body image* negatif daripada laki-laki. Karena perempuan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan.⁵⁵ Sebagian besar, perempuan dewasa membandingkan

⁵¹ Septy Wahyu Dianningrum dan Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2414> (12 Juli 2021), <https://ejournal.unesa.ac.id>, 195.

⁵² Rosari, "Hubungan antara Body Image dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Wanita Bekerja, 5."

⁵³ Salsabila, "Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir."

⁵⁴ Dessy Sumanty, Deden Sudirman, dan Diah Puspasari, "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (30 April 2018): 9–28, <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>, 9.

⁵⁵ Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion, 3."

tubuhnya dengan standar tubuh ideal yang terbentuk di masyarakat.⁵⁶ Ditambah, saat masa pertumbuhan, perempuan akan mengalami perubahan-perubahan fisik. Dan biasanya, perubahan-perubahan ini menimbulkan perasaan negatif. Berbeda dengan laki-laki, perubahan-perubahan fisik yang dialami saat masa pertumbuhan biasanya lebih memuaskan. Karena berkembangnya massa otot. Sedangkan tubuh ideal laki-laki adalah tubuh yang berotot.⁵⁷ Tidak heran, perempuan sering membanding-bandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain.⁵⁸ Sehingga, banyak perempuan tidak puas dengan tubuhnya.⁵⁹ Menurut Tiggeman, *body image* negatif dalam bentuk ketidakpuasan tubuh yang menyangkut ukuran dan berat badan lebih banyak dialami oleh perempuan.⁶⁰ Menurut data dari Mental Health Foundation tahun 2019, 1 dari 10 perempuan (10%) mengatakan bahwa mereka memiliki kecenderungan sengaja membahayakan diri sendiri terkait dengan isu *body image* dibandingkan laki-laki. Selain itu, banyak perempuan pengguna media sosial merasa khawatir dengan konten-konten yang berisikan figur-figur dengan bentuk tubuh ideal. Banyak dari mereka yang memiliki pikiran ingin bunuh diri karena merasa stres, malu, jijik, dan cemas terhadap tubuh mereka sendiri.⁶¹ Adanya tekanan budaya yang lebih

⁵⁶ Utami, "Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, 4-5."

⁵⁷ Dianningrum dan Satwika, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan, 196."

⁵⁸ Rosari, "Hubungan antara Body Image dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Wanita Bekerja, 3."

⁵⁹ Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion, 3."

⁶⁰ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *Body Image: Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2 ed. (New York: The Guilford, 2012), <https://www.guilford.com/books/Body-Image/Cash-Smolak/9781462509584>.

⁶¹ Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion, 3."

besar pada fisik perempuan daripada laki-laki membuat perempuan cenderung lebih tidak bahagia dengan penampilannya daripada laki-laki.⁶² Seperti hasil survei dari ZAP Beauty Index tahun 2018, sebanyak 73,1% perempuan Indonesia menganggap cantik adalah memiliki kulit bersih, cerah, dan *glowing*.⁶³ Akibatnya, perempuan cenderung memiliki *body image* negatif daripada laki-laki.⁶⁴

Menurut Sivert dan Sinanovic, perempuan berusia 17-25 tahun memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* dibandingkan perempuan berusia 40-60 tahun. Perempuan dewasa memandang *body image* secara negatif daripada laki-laki dewasa.⁶⁵ Hal ini terjadi lantaran menurut Levine dan Smolak bahwa perempuan dewasa merasa buruk ketika memandang foto-foto model langsing.⁶⁶ Kemudian, penelitian yang dilakukan Weinberg, berdasarkan wawancara, menunjukkan perempuan berusia 19-21 tahun sering merasa kurang puas atau tidak suka dengan bentuk tubuhnya.⁶⁷

Di Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai ada banyak mahasiswi yang mengenakan cadar. Kemungkinan faktor penyebab banyak mahasiswi STIQ Amuntai yang mengenakan cadar adalah karena kampus

⁶² Wideasavitri, "Citra Tubuh Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Yang Menempuh Pendidikan Di Sekolah Umum, 334."

⁶³ Yanwa Evia Java, "Menentang Standar Cantik Perempuan," *ITS News* (blog), 13 Oktober 2019, <https://www.its.ac.id/news/2019/10/13/menentang-standar-cantik-perempuan/>.

⁶⁴ Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion, 3."

⁶⁵ Šejla Šerifović Šivert dan Osman Sinanović, "Body Dissatisfaction – is Age A Factor?," *FACTA UNIVERSITATIS* 7, no. 1 (23 Januari 2008), https://www.researchgate.net/publication/279749767_BODY_DISSATISFACTION_-_IS_AGE_A_FACTOR.

⁶⁶ Thomas F. Cash, "Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect," *Perceptual and Motor Skills* 78, no. 3 Pt 2 (Juni 1994): 1168–70, <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>.

⁶⁷ Nurfajri, "Hubungan antara Kebersyukuran dan Body Image pada Remaja Putri, 4."

ini mempunyai program menghafal Al-Qur'an yang disebut Pusat Pengembangan Tahfidz (PPT) selain berkuliah seperti biasa. Ditambah tujuan dari pendidikan di STIQ Amuntai adalah membentuk sarjana yang ahli dan hafal Al-Qur'an (sebagian atau seluruhnya). Sehingga mahasiswi mempunyai kesadaran kalau dia adalah calon penghafal Al-Qur'an yang sudah seharusnya mentaati ajaran Islam secara *kaffah*. Salah satunya adalah mentaati perintah Allah SWT., untuk menutup aurat. Dengan bercadar, menutup aurat akan menjadi lebih sempurna. Selain itu, dengan tertutup rapatnya aurat, seorang penghafal Al-Qur'an akan terjaga dari segala macam kemaksiatan. Jadi, bercadar menjadi kesadaran masing-masing individu. Bukan karena peraturan kampus. STIQ Amuntai sama sekali tidak ada menerapkan peraturan yang mewajibkan mahasiswinya mengenakan cadar.

Cadar dalam bahasa Arab yakni *niqab*, yang berarti pakaian yang menutupi wajah. Cadar berupa jilbab besar yang dikenakan oleh perempuan muslimah untuk menutupi wajah dan kepala. Pakaian ini hanya memperlihatkan bagian mata.⁶⁸ Dalil penggunaan cadar bagi perempuan beragama Islam berlandaskan Al-Qur'an surah Al-Ahzab ayat 59:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٥٩﴾

Wahai Nabi! Katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu, dan istri-istri orang mukmin, “Hendaklah mereka menutupkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka.” Yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk

⁶⁸ Putri Wahyuni, Ade Irma, dan Syamsul Arifin, *Perempuan: Perempuan dan Media*, vol. 1 (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021), 68-69.

dikenali, sehingga mereka tidak diganggu. Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.

Menurut tafsir al-azhar, ayat ini merupakan perintah Allah SWT., kepada Rasulullah SAW., agar memerintahkan kepada istri-istri dan anak-anak perempuan beliau juga kepada istri-istri orang beriman jika mereka keluar rumah, pakailah jilbab. Dua sahabat Nabi, Ibnu Abbas dan Ibnu Mas'ud mengatakan bahwa jilbab ialah *rida'*, semacam selimut yang lebar. Menurut Al-Qurthubi dalam tafsirnya, jilbab adalah pakaian yang lebih lebar dari selendang. Kemudian beliau menjelaskan lagi bahwa jilbab adalah sehelai kain yang menutupi seluruh badan. Ibnu Katsir mengatakan bahwa jilbab ditutupkan ke badan di atas selendang.⁶⁹ Surah Al-Ahzab ayat 59 tersebut menjadi dasar diwajibkannya jilbab bagi perempuan muslimah.⁷⁰

Penelitian yang dilakukan Swami dan kawan-kawan dengan subjek penelitian berjumlah 587 perempuan muslimah di Inggris dengan hasil penelitian bahwa perempuan bercadar memiliki *body image* lebih positif daripada perempuan muslimah tidak bercadar. Gaya berpakaian menjadi salah satu yang mempengaruhi *body image* seseorang.⁷¹ Pakaian perempuan muslimah ternyata memiliki dampak psikologis yang besar terhadap pemakainya. Seperti adanya penelitian-penelitian kuantitatif yang berfokus pada pembahasan mengenai pakaian perempuan muslimah dan *body*

⁶⁹ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al Azhar Jilid 8* (Singapura: Pustaka Nasional, 2012), [//perpustakaanlajnah.kemenag.go.id/home/index.php?p=show_detail&id=9265&keywords=,5780-5782](http://perpustakaanlajnah.kemenag.go.id/home/index.php?p=show_detail&id=9265&keywords=,5780-5782).

⁷⁰ Li Partic, *Jilbab Bukan Jilboob* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), 5.

⁷¹ Sarah Demmrich, Sümeyya Atmaca, dan Cüneyt Dinç, "Body Image and Religiosity among Veiled and Non-Veiled Turkish Women," *Journal of Empirical Theology* 30, no. 2 (11 Desember 2017): 127–47, <https://doi.org/10.1163/15709256-12341359>, 130.

image.⁷² Baru-baru ini, semakin banyak penelitian yang meneliti *body image* perempuan muslimah, seperti penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Demmirch dan kawan-kawan, Kertechian dan Swami, Wilhelm dan kawan-kawan.⁷³ Bagi perempuan muslimah, anggapan mereka terhadap cadar adalah sebagai identitas mereka sebagai seorang muslimah, melindungi mereka dari tatapan-tatapan mesum, melindungi tubuh mereka dari perhatian banyak orang, melindungi dari standar fisik ideal dan kecemasan akan penampilan fisik.⁷⁴

Studi membuktikan bahwa pakaian perempuan muslimah berhubungan dengan *body image* perempuan muslimah tersebut. Perempuan muslimah dengan pakaian muslimah memiliki keinginan yang rendah untuk memiliki bentuk tubuh ideal. Karena mereka memiliki tingkat pemeriksaan tubuh yang lebih rendah, rasa malu terhadap fisik yang mereka miliki juga rendah dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengenakan pakaian muslimah. Hal ini dikarenakan adanya pembatasan untuk memperlihatkan tubuh, sehingga tidak menjadi objek perhatian orang lain. Seperti yang dikatakan sebuah studi bahwa perempuan yang mengenakan jilbab memiliki tingkat objektifikasi seksual yang lebih rendah yang berkaitan dengan perhatian tubuh dari orang lain. Artinya dapat

⁷² Chabdu, "Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil, 5."

⁷³ Leonie Wilhelm dkk., "Thin Media Images Decrease Women's Body Satisfaction: Comparisons Between Veiled Muslimah Women, Christian Women and Atheist Women Regarding Trait and State Body Image," *Frontiers* 10 (10 Mei 2019), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01074>, 3.

⁷⁴ Demmirch, Atmaca, dan Dinç, "Body Image and Religiosity among Veiled and Non-Veiled Turkish Women."

dikatakan bahwa jilbab dan pakaian-pakaian perempuan muslimah lainnya berfungsi sebagai pelindung dari *body image* yang negatif.

Dunkel dan kawan-kawan, menemukan bahwa perempuan muslimah yang tidak mengenakan pakaian islami lebih mungkin merasakan tekanan dalam mencapai standar ideal kecantikan dibandingkan perempuan muslimah yang mengenakan cadar. Ditemukan penelitian yang mengatakan bahwa perempuan muslimah yang bercadar lebih menghargai tubuh mereka dibandingkan dengan perempuan muslimah yang tidak bercadar. Perempuan muslimah yang bercadar jarang takut dengan kritikan-kritikan negatif mengenai penampilan fisik mereka.⁷⁵

Peneliti melakukan wawancara kepada 3 orang mahasiswi bercadar STIQ Amuntai. Wawancara dilakukan untuk mengetahui *body image* perempuan bercadar. Ketiga subjek ada keinginan memiliki bentuk tubuh ideal. Tingkat keinginan memiliki bentuk tubuh ideal di antara ketiga subjek berbeda-beda. Subjek pertama, inisial IA memiliki keinginan yang tinggi untuk mempunyai bentuk tubuh ideal. Dibuktikan dengan adanya usaha cukup keras untuk mencapai keinginan tersebut. Apabila usahanya belum berhasil atau gagal terkadang dia dapat menerima atau mengeluh, namun berusaha lagi dengan mencari solusi lain.⁷⁶ Hal ini bertentangan dengan penelitian terdahulu mengenai cadar dengan *body image*. Dimana perempuan muslimah bercadar memiliki keinginan yang rendah untuk

⁷⁵ Chabdu, "Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil, 3."

⁷⁶ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, WhatsApp, 9 Januari 2022.

memiliki bentuk tubuh ideal.⁷⁷ Karena fisiknya tidak sesuai dengan standar bentuk tubuh ideal, IA terkadang tidak percaya diri.⁷⁸ Sedangkan penelitian menyebutkan perempuan muslimah yang bercadar memiliki rasa malu yang rendah terhadap fisik mereka.⁷⁹ IA terkadang merasa cemas terhadap kritikan-kritikan dari orang lain tentang fisiknya. Namun, tingkat kecemasan IA tergolong rendah. Dia merespon kritikan-kritikan tersebut dengan rasa syukur.⁸⁰ Sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa perempuan bercadar jarang takut terhadap kritikan-kritikan dari orang lain berkaitan dengan fisiknya. Perempuan muslimah bercadar memiliki keinginan perhatian yang rendah dari orang lain.⁸¹ IA adalah sosok orang yang rendah hati, sehingga tidak membutuhkan perhatian dari orang lain mengenai kelebihan yang ada pada fisiknya.⁸²

Subjek kedua, inisial RA ada keinginan rendah untuk memiliki bentuk tubuh ideal.⁸³ Sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan bahwa perempuan muslimah bercadar memiliki keinginan rendah untuk memiliki bentuk tubuh ideal. Lalu perempuan muslimah bercadar memiliki rasa malu dan keinginan perhatian dari orang lain yang rendah terhadap fisik mereka.⁸⁴ RA memiliki rasa malu yang rendah

3.”⁷⁷ Chabdu, “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil,

⁷⁸ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, 9 Januari 2022.

3.”⁷⁹ Chabdu, “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil,

⁸⁰ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, 9 Januari 2022.

3.”⁸¹ Chabdu, “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil,

⁸² Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, 9 Januari 2022.

3.”⁸³ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, WhatsApp, 10 Januari 2022.

3.”⁸⁴ Chabdu, “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil,

terhadap fisiknya. RA adalah tipe orang tidak suka menjadi perhatian dari orang lain. Oleh karenanya, RA sama sekali tidak ingin mencari perhatian dari orang lain terkait kelebihan fisiknya. Terkadang RA merasa cemas terhadap kritikan-kritikan dari orang lain mengenai penampilan fisiknya meski tidak terlalu sering.⁸⁵ Sedangkan penelitian terdahulu menyebutkan perempuan muslimah bercadar jarang takut terhadap kritikan-kritikan dari orang lain mengenai penampilan fisiknya.⁸⁶

Pada subjek ketiga, inisial N juga mempunyai keinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal. Ada usaha untuk mencapai keinginannya tersebut. Apabila usahanya gagal atau belum berhasil, perasaan N tidak terlalu sakit hati dan dia tetap akan berusaha. N ingin memiliki bentuk tubuh ideal karena ingin sehat. Dia tidak terlalu peduli dengan standar ideal kecantikan, karena menurutnya cantik itu relatif. N percaya diri terhadap penampilan fisiknya.⁸⁷ Sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa perempuan muslimah bercadar memiliki rasa malu yang rendah terhadap fisiknya.⁸⁸ N merasa cemas dan takut terhadap kritikan-kritikan orang lain, namun dia berusaha untuk tetap bersyukur sebagai respon atas rasa cemas dan takutnya itu.⁸⁹ Sedangkan penelitian terdahulu menyebutkan perempuan muslimah bercadar jarang takut terhadap kritikan dari orang lain

⁸⁵ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, 10 Januari 2022.

⁸⁶ Chabdu, "Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil, 3."

⁸⁷ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, WhatsApp, 9 Januari 2022.

⁸⁸ Chabdu, "Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil, 3."

⁸⁹ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, 9 Januari 2022.

mengenai penampilan fisiknya. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa perempuan muslimah bercadar memiliki keinginan rendah untuk mendapatkan perhatian dari orang lain terkait tubuhnya.⁹⁰ N sama sekali tidak ada keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain terkait kelebihan fisiknya.⁹¹

Dari hasil wawancara ketiga subjek didapatkan bahwa cadar berpengaruh terhadap *body image* mereka. Dimana kedua subjek IA dan RA, memiliki rasa malu yang rendah dan cukup percaya diri terhadap fisik mereka. Meski terkadang cemas dengan kritikan dari orang lain. Sedangkan subjek N percaya diri dengan penampilan fisiknya. Dua orang subjek, IA dan N merespon kritikan-kritikan orang lain dengan bersyukur. Ketiga subjek memiliki tingkat yang rendah berhubungan dengan keinginan perhatian dari orang lain terkait kelebihan yang ada pada fisik mereka, karena mereka memiliki alasan masing-masing: IA adalah orang yang rendah hati, RA adalah tipe orang yang tidak suka menjadi perhatian dari orang lain, dan N tidak ada keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain. Kedua subjek, RA dan N, memiliki keinginan yang rendah akan bentuk tubuh ideal. Artinya mereka tidak terlalu tertekan dengan standar ideal kecantikan. Disini subjek N memang ingin memiliki bentuk tubuh ideal. Namun, dia melakukannya hanya untuk kesehatan. N adalah orang yang berpendapat bahwa cantik itu relatif. Sehingga dia tidak perlu memenuhi standar ideal kecantikan untuk membuatnya cantik.

3.”⁹⁰ Chabdu, “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil,

⁹¹ Mahasiswi STIQ Amuntai, Wawancara Online untuk Studi Pendahuluan, 9 Januari 2022.

Individu yang puas terhadap apapun yang dimilikinya, termasuk fisik, dia akan mensyukurinya.⁹² Syukur membuat individu menerima fisiknya dan akan fokus terhadap hal-hal positif apa yang ada pada dirinya.⁹³ Kebersyukuran membuat individu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.⁹⁴ Mereka senantiasa memandang permasalahan yang menyangkut fisiknya secara positif. Fisik merupakan karunia yang diberikan Tuhan dan layak untuk disyukuri.⁹⁵ Orang yang bersyukur terhadap fisiknya, akan lebih menghargai fisiknya. Perilaku seperti ini menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki *body image* yang positif.⁹⁶

Menurut Al-Ghazali, kebersyukuran membuat individu menyadari bahwa nikmat tersebut adalah pemberian Allah. Jika sudah menyadarinya, dia akan merasa senang atas nikmat Allah yang diberikan kepadanya itu. Dia akan menunjukkan rasa syukurnya dengan hati, lisan, dan perbuatannya.⁹⁷ Kebersyukuran akan membuat individu menghargai fisiknya dan menganggap fisiknya ini merupakan pemberian dari Allah yang terbaik untuknya. Dia akan berusaha menjaga tubuhnya. Dan akan

⁹² Utami, "Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, 8."

⁹³ Jamie Dunaev, Charlotte H. Markey, dan Paula M. Brochu, "An Attitude of Gratitude: The Effects of Body-Focused Gratitude on Weight Bias Internalization and Body Image," *Elsevier*, 24 Januari 2018, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>, 10.

⁹⁴ Salsabila, "Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir."

⁹⁵ Pratiwi, "Kebersyukuran dan Pergaulan Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi, 4."

⁹⁶ Djabbar, "Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Dimoderatori Kepribadian Extraversion, 4."

⁹⁷ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, 4 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=2849>.

menunjukkan perilaku *body image* positif, seperti kepuasan, penerimaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuhnya.⁹⁸

Surya, Supriyadi, dan kawan-kawan mengungkapkan bahwa kepercayaan diri terbentuk apabila memiliki bentuk tubuh yang sangat ideal, maka akan terbentuk *body image* positif. Sebaliknya, apabila bentuk tubuhnya tidak ideal, maka individu tersebut tidak memiliki kepercayaan diri, sehingga terbentuklah *body image* negatif.⁹⁹ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Faza Maulida didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *body image*, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image*, maka semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

Dampak dari melihat figur-figur dengan bentuk tubuh ideal di berbagai media dapat menyebabkan individu kurang percaya diri. Dikarenakan dia merasa bahwa tubuhnya tidak ideal seperti yang apa yang dilihatnya di media.¹⁰⁰ Ditambah dengan model standar yang diperlihatkan cenderung kurang realistis, seperti figur artis, selebgram, dan lain-lain.¹⁰¹ Individu yang merasa bahwa dirinya tidak cantik/ tampan akan membuat dirinya tidak memiliki kepercayaan diri.¹⁰²

⁹⁸ Utami, "Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang, 8."

⁹⁹ Tafdhila dan Chania, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019, 62."

¹⁰⁰ Maulida, "Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa, 27 & 55."

¹⁰¹ Maryana dan Prameswari, "Body Image Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri Langkah Awal Mencintai Diri Sendiri, 80."

¹⁰² Dianningrum dan Satwika, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan, 200."

Masih sedikit sekali penelitian yang meneliti *body image* pada perempuan bercadar di negara mayoritas Islam.¹⁰³ Oleh karenanya, peneliti mencoba melakukan penelitian *body image* pada perempuan bercadar di Indonesia yang merupakan salah satu negara yang memiliki penduduk beragama Islam terbanyak. Karena negara mayoritas Islam, tidak terlalu sulit menemukan perempuan bercadar di Indonesia. Bisa dilihat di media sosial terdapat komunitas-komunitas cadar yang menjadi wadah bagi perempuan-perempuan muslimah bercadar dengan jumlah anggota mencapai ribuan.¹⁰⁴

Di lingkungan pendidikan pun, didapati perempuan-perempuan yang mengenakan cadar. Seperti di beberapa perguruan tinggi di Kalimantan Selatan, ditemukan mahasiswi-mahasiswinya yang mengenakan cadar. Salah satunya adalah STIQ Amuntai. STIQ Amuntai merupakan salah satu perguruan tinggi Islam swasta di Kalimantan Selatan. Perguruan tinggi ini beralamat di jalan Rakha Pakapuran rt. 03 kecamatan Amuntai Utara kabupaten Hulu Sungai Utara. Ada banyak mahasiswinya yang mengenakan cadar.

Berbeda dengan perguruan-perguruan tinggi Islam lainnya yang ada di Kalimantan Selatan yang mahasiswinya hanya sedikit yang mengenakan cadar, STIQ Amuntai banyak mahasiswinya yang menggunakan cadar. Bisa dibbilang cukup banyak perempuan-perempuan muslimah bercadar di

¹⁰³ Demmrich, Atmaca, dan Dinç, "Body Image and Religiosity among Veiled and Non-Veiled Turkish Women."

¹⁰⁴ Atika Budhi Utami, "Cadar Online," *Konvergensi : Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 2, no. 2 (2021): 66–72, <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/IK/article/view/255>, 76-77.

Indonesia, terkhususnya di Kalimantan Selatan.¹⁰⁵ Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran dan Kepercayaan Diri terhadap *Body Image* pada Mahasiswi Bercadar di STIQ Amuntai.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kebersyukuran pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai?
3. Bagaimana tingkat *body image* mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai?
4. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai?
5. Apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai?
6. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai?

¹⁰⁵ Utami, “Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang.”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebersyukuran mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
3. Untuk mengetahui tingkat *body image* mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
6. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebersyukuran, kepercayaan diri, dan *body image*. Serta memperkaya khazanah dalam bidang keilmuan psikologi Islam khususnya psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambah wawasan untuk masyarakat khususnya kepada perempuan-perempuan muslimah terkait pengaruh kebersyukuran dan kepercayaan diri terhadap *body image* pada perempuan bercadar. Serta diharapkan dapat menjadi motivasi dan tetap istiqomah bagi perempuan-perempuan muslimah untuk berpakaian sesuai syariat Islam.

E. Definisi Operasional

1. Kebersyukuran

Menurut Imam Al-Ghazali, kebersyukuran adalah mengetahui bahwa nikmat yang didapatkan adalah datang dari Allah, merasa gembira mendapat nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat yang didapatkan untuk tujuan yang disenangi Allah SWT.¹⁰⁶ Aspek-aspek kebersyukuran menurut Al-Ghazali ada tiga, yaitu kebersyukuran dengan hati, kebersyukuran dengan lisan, dan kebersyukuran dengan anggota tubuh.

a. Kebersyukuran dengan hati

Kebersyukuran dengan hati maksudnya adalah melakukan kebaikan tanpa diketahui orang lain.

b. Kebersyukuran dengan lisan

Kebersyukuran dengan lisan adalah mewujudkan rasa syukur dengan bentuk pujian-pujian kepada Allah SWT.

¹⁰⁶ Safitri, Rachmadi, dan Aini, "Kebersyukuran, 121."

c. Kebersyukuran dengan anggota tubuh

Kebersyukuran dengan anggota tubuh ialah menggunakan nikmat-nikmat yang diberikan Allah kepada apa yang diperintahkan-Nya. Tidak menggunakan nikmat-nikmat tersebut kepada apa yang dilarang-Nya.¹⁰⁷

Kebersyukuran dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, dan perilaku dari mahasiswi STIQ Amuntai bahwa nikmat yang didapat datang dari Allah, merasa gembira atas nikmat tersebut, dan menggunakannya kepada yang disenangi Allah.

2. Kepercayaan diri

Menurut Thursan Hakim, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.¹⁰⁸ Terdapat tujuh aspek kepercayaan diri dari Thursan Hakim:

- a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup untuk menunjang penampilan.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e. Memiliki kecerdasan yang cukup.

¹⁰⁷ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin*.

¹⁰⁸ Tafdhila dan Chania, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019, 62."

- f. Memiliki tingkat pendidikan yang cukup.¹⁰⁹

Jadi, kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah keyakinan pada mahasiswa STIQ Amuntai terhadap kelebihan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.

3. *Body image*

Menurut Cash, *body image* adalah penilaian yang mewakili pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap bentuk tubuh, penampilan, maupun daya tarik pada diri sendiri.¹¹⁰ Thomas F. Cash menuturkan lima aspek *body image*:

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan).

Perasaan individu terhadap tubuhnya, apakah menarik atau tidak menarik, puas atau tidak puas.

- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan).

Perilaku individu terhadap penampilan fisiknya. Seperti berusaha meningkatkan penampilan fisik mereka agar terlihat menarik atau tidak peduli dengan penampilan mereka.

- c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh).

Menunjukkan kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu dan penampilan fisiknya secara keseluruhan.

- d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk).

¹⁰⁹ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Cet. 1 (Jakarta: Puspa Swara, 2002).

¹¹⁰ Huang, Peng, dan Ahn, "When Media Become the Mirror: A Meta-Analysis On Media and Body Image, 2."

Menunjukkan kecemasan atau kewaspadaan individu terhadap kegemukan dan berat badan.

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

Penilaian individu terhadap tubuhnya dalam kategori sangat kurus hingga sangat gemuk.¹¹¹

Body image dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana penilaian mahasiswi bercadar STIQ Amuntai terhadap tubuh mereka.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dimaksudkan agar menghindari plagiasi dan memberikan penjelasan tentang perbedaan antara penelitian terdahulu yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan.

1. “Body Image and Religiosity among Veiled and Non-Veiled Turkish Women” oleh Sarah Demmrich, Sümeyya Atmaca, dan Cüneyt Dinç dalam *Journal of Empirical Theology* 30, 2017. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara *body image*, religiusitas, dan pakaian perempuan muslimah di negara mayoritas beragama Islam dengan berfokus mengukur kecemasan penampilan sosial dan bentuk-bentuk religiusitas (*intrinsic, extrinsic, normative, dan popular religiosity*). Subjek penelitian ini berjumlah 59 perempuan muslimah bercadar dengan kisaran umur 17 – 46 tahun (n = 29 bercadar, n = 30 tidak bercadar). Hasil penelitian ini

¹¹¹ Thomas F. Cash, “Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ)” 3 (2015), <https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2>.

menunjukkan bahwa subjek perempuan muslimah bercadar menunjukkan *body image* positif dan lebih religius dibandingkan perempuan muslimah tidak bercadar. Perempuan bercadar memiliki skor kecemasan penampilan sosial yang lebih rendah daripada perempuan tidak bercadar. Secara positif semua bentuk religiusitas berhubungan dengan *body image*. Religiusitas *normative* dan bercadar berkontribusi dalam *body image* positif. Dari empat bentuk religiusitas, hanya religiusitas *normative* yang secara signifikan negatif memprediksi kecemasan penampilan sosial. Keempat bentuk religiusitas (*intrinsic, extrinsic, normative, dan popular religiosity*) berkorelasi negatif dengan kecemasan penampilan sosial. Cadar dan bentuk religiusitas *normative* penting sebagai faktor penyangga dari *body image* negatif bagi perempuan muslimah.¹¹²

Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian *exploratory questionnaire study*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian terdahulu menggunakan 2 variabel, yaitu *body image* (VB) dan religiusitas (VT). Sedangkan penelitian ini menggunakan 3 variabel, yaitu kebersyukuran dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas, dan *body image* sebagai variabel terikat. Kedua penelitian sama-sama membahas *body image* dengan subjek perempuan muslimah bercadar.

¹¹² Demmrich, Atmaca, dan Dinç, "Body Image and Religiosity among Veiled and Non-Veiled Turkish Women."

2. “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil” oleh Naeemah Chabdu dalam Manchester Metropolitan University, 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *body image* perempuan muslimah yang mengenakan cadar di Inggris. Subjek penelitian ini 5 orang perempuan muslimah bercadar yang berusia 22 – 30 tahun. Hasil penelitian ini adalah subjek mengenakan cadar dengan alasan melindungi kecantikan mereka. Cadar menjadi pelindung dari standar ideal kecantikan, dibuktikan dengan rendahnya tekanan untuk menyesuaikan standar ideal kecantikan.¹¹³

Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Kedua penelitian sama-sama membahas tentang *body image* dengan subjek perempuan muslimah bercadar. Penelitian terdahulu menggunakan satu variabel yaitu *body image*, sedangkan penelitian ini menggunakan 3 variabel, yaitu kebersyukuran dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas, dan *body image* sebagai variabel terikat.

3. “Thin Media Images Decrease Women’s Body Satisfaction: Comparisons Between Veiled Muslimah Women, Christian Women and Atheist Women Regarding Trait and State Body Image” oleh Leonie Wilhelm, dkk dalam artikel *Frontiers in Psychology*, Volume

¹¹³ Chabdu, “Muslimah Women and Body Image: Body Conceptualisation Beneath the Veil.”

10, Mei 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *body satisfaction* perempuan muslimah bercadar setelah terpapar media yang menunjukkan standar ideal kecantikan yang kemudian dibandingkan dengan perempuan Kristen dan perempuan Atheis. Subjek penelitian ini 230 perempuan: n = 66 perempuan muslimah bercadar, n = 90 perempuan Kristen, dan n = 74 perempuan Atheis. Hasil penelitian ini adalah perempuan muslimah bercadar memiliki *body image* lebih positif dibandingkan perempuan Kristen dan perempuan Atheis. Perempuan muslimah menunjukkan tingkat internalisasi kurus-ideal, tekanan untuk sesuai standar ideal kecantikan, dan membandingkan penampilan fisik lebih rendah dibandingkan perempuan Kristen dan perempuan Atheis.¹¹⁴

Penelitian terdahulu menggunakan tiga subjek, yaitu perempuan muslimah bercadar, perempuan Kristen, dan perempuan Atheis. Sedangkan penelitian ini hanya menggunakan satu subjek, yaitu perempuan muslimah bercadar. Penelitian terdahulu menggunakan dua variabel, yaitu *body satisfaction* dan *body image*. Sedangkan penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu kebersyukuran, kepercayaan diri, dan *body image*. Metode yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah metode eksperimen, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

¹¹⁴ Wilhelm dkk., "Thin Media Images Decrease Women's Body Satisfaction: Comparisons Between Veiled Muslimah Women, Christian Women and Atheist Women Regarding Trait and State Body Image."

4. “An Attitude of Gratitude: The Effects of Body-Focused Gratitude on Weight Bias Internalization and Body Image” oleh Jamie Dunaev, Charlotte H. Markey, dan Paula M. Brochu dalam jurnal Elsevier, 25, 2018. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti keefektifan rasa syukur yang berfokus pada tubuh, melalui latihan menulis singkat, sebagai strategi untuk mengurangi bias berat badan yang terinternalisasi dan meningkatkan citra tubuh. Subjek penelitian ini berjumlah 369 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen berjumlah 185 orang dan kelompok kontrol berjumlah 184 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dalam kelompok eksperimen mengalami internalisasi bias berat badan yang signifikan lebih rendah dan secara signifikan lebih menguntungkan mampu mengevaluasi penampilan dan kepuasan tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.¹¹⁵

Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian terdahulu adalah dewasa muda, sedangkan subjek penelitian ini adalah penggemar drama Korea. Penelitian terdahulu menggunakan tiga variabel, yaitu satu variabel bebas berupa syukur, dan dua variabel terikat berupa internalisasi berat badan dan citra tubuh. Sedangkan penelitian ini

¹¹⁵ Dunaev, Markey, dan Brochu, “An Attitude of Gratitude: The Effects of Body-Focused Gratitude on Weight Bias Internalization and Body Image.”

hanya menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas *body image* dan variabel terikat kebersyukuran. Kedua penelitian sama-sama membahas tentang *body image* dan kebersyukuran.

5. “Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir” oleh Izdiharnada Salsabila dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada masa remaja akhir. Subjek penelitian ini berjumlah 116 orang remaja perempuan akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada masa remaja akhir, ditunjukkan hasil koefisien korelasi ($r=0,285$) dengan signifikansi $0,005$ ($p < 0,01$).¹¹⁶

Penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja akhir, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penggemar drama Korea. Kedua penelitian sama-sama meneliti tentang kebersyukuran dan citra tubuh (*body image*). Hanya saja penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas kebersyukuran dan variabel terikat citra tubuh, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas *body image* dan variabel terikat kebersyukuran. Kemudian penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif.

6. “Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa di Yogyakarta” oleh Faza Maulida dalam Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

¹¹⁶ Salsabila, “Hubungan Kebersyukuran dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir.”

Universitas Islam Indonesia 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 211 mahasiswa Yogyakarta. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri.¹¹⁷

Kedua penelitian sama-sama meneliti tentang *body image* dan kepercayaan diri. Hanya saja penelitian ini juga meneliti kebersyukuran. Kedua penelitian sama-sama menggunakan subjek mahasiswa. Metode penelitian sama-sama menggunakan metode kuantitatif.

7. “Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Dewasa Madya yang Mengikuti Senam” oleh Marcelina Kusuma Putri dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Volume 8, Nomor 1, 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 75 wanita dewasa madya yang mengikuti senam. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam.¹¹⁸

¹¹⁷ Maulida, “Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa.”

¹¹⁸ Marcelina Kusuma Putri, “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam,” *CALYPTRA* 8, no. 1 (1 September 2019): 711–19, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3709>.

Kedua penelitian sama-sama meneliti tentang kepercayaan diri dan *body image*. Namun, penelitian ini juga meneliti kebersyukuran. Subjek penelitian terdahulu adalah wanita dewasa madya, sedangkan penelitian ini mahasiswi. Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif.

G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian

1. Asumsi Dasar

Pakaian-pakaian perempuan muslimah ternyata memiliki dampak psikologis bagi pemakainya. Salah satu dampak psikologis yang dirasakan adalah *body image*. Perempuan muslimah yang mengenakan pakaian yang menutup aurat adalah memiliki keinginan yang rendah untuk memiliki bentuk tubuh sesuai standar ideal kecantikan. Mereka memiliki tingkat pemeriksaan tubuh yang lebih rendah, rasa malu terhadap fisik yang rendah, tidak memiliki keinginan untuk diperhatikan fisiknya oleh orang lain, lebih menghargai tubuh mereka, jarang takut dengan kritikan-kritikan orang lain terhadap fisik mereka. Sehingga dapat dikatakan bahwa pakaian perempuan muslimah memiliki fungsi sebagai pelindung dari *body image* negatif. Hal ini membuat perempuan-perempuan muslimah dengan pakaian yang menutup aurat memiliki *body image* yang positif. *Body image* yang positif berhubungan dengan kebersyukuran. Artinya perempuan muslimah dengan pakaian menutup aurat memiliki kebersyukuran terhadap tubuh mereka.

Selain itu, *body image* positif berhubungan dengan kepercayaan diri individu.

2. Hipotesis Penelitian

H₀:

- a. Tidak terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
- b. Tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
- c. Tidak terdapat pengaruh kebersyukuran dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.

H_a:

- a. Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
- b. Terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.
- c. Terdapat pengaruh kebersyukuran dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap *body image* pada mahasiswi bercadar di STIQ Amuntai.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi

operasional, penelitian terdahulu, asumsi dasar dan hipotesis penelitian, serta sistematika penulisan.

2. Bab II merupakan kajian teori dan kerangka pikir yang berisi definisi teoritik, tinjauan teoritik, dan kerangka pikir.
3. Bab III merupakan metode penelitian yang berisi jenis penelitian dan pendekatan penelitian, memaparkan lokasi penelitian di STIQ Amuntai, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
4. Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
5. Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan dan saran.