

BAB I

A. Latar Belakang

Hal pertama yang kita perhatikan tentang seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain adalah penampilannya. Oleh karena itu setiap orang banyak memikirkan penampilannya. Tidak ada seorang pun yang akan benar-benar puas 100% dengan tubuhnya. Menurut Ward, seseorang yang memiliki *body image* positif adalah orang yang realistis dan nyaman dengan penampilan fisiknya. Dan *body image* yang negatif merupakan cerminan dari emosi yang tidak menyenangkan dan penilaian subyektif terhadap penampilan fisik Anda.¹

Selain itu, Keadaan biologis dan psikologis seorang wanita berubah selama kehamilan dan persalinan, sehingga memerlukan banyak penyesuaian. Saat hamil, wanita juga mengalami perubahan pada penampilannya. Peningkatan berat badan terkait kehamilan dan kesehatan mental ibu pasca melahirkan sangat dipengaruhi oleh sikap terhadap berat badan dan bentuk tubuh.

Ibu yang menyusui secara eksklusif mengalami penurunan berat badan lebih cepat, karena defisit 250 kkal akan diambil dari cadangan kalori wanita, khususnya lemak yang disimpan selama hamil. Menyusui membutuhkan energi dan tubuh akan mendapatkan energi dari lemak yang disimpan selama kehamilan. Dengan cara ini, berat badan ibu menyusui akan turun lebih cepat

¹ Dessy Sumanty, Deden Sudirman, and Diah Puspasari, "Hubungan Religiusitas dengan *Body image* pada Wanita Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 1, no. 1 (April 30, 2018): 9–28, <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>.

dibandingkan sebelumnya, meski lemak yang menumpuk selama hamil akan lebih mudah hilang karena digunakan saat menyusui. Timbunan lemak ini dipersiapkan agar ibu dapat menyusui dan nyatanya jika ibu tidak menyusui maka timbunan lemak tersebut akan tetap ada. Dengan menyusui pada hakikatnya ibu sedang melakukan diet, karena pada saat menyusui terjadi proses pembakaran lemak sehingga terjadi kehilangan lemak secara alami. Ibu yang memberikan ASI eksklusif akan lebih mudah dan cepat kembali ke berat badan sebelum hamil.²

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan atau nifas, yaitu masa adaptasi ibu secara fisik dan psikis terhadap proses membesarkan anak. Fase ini berlangsung sekitar enam minggu atau hingga tubuh beradaptasi dengan kondisi sebelum hamil. Kehamilan menyebabkan perubahan pada tubuh wanita, yang mungkin berdampak pada kondisi fisik eksternal setelah melahirkan dan menimbulkan perasaan tidak puas.³

World Healty Assembly (WHA) menekankan bahwa salah satu hak asasi anak adalah memiliki tumbuh kembang yang optimal. Modal dasar untuk membentuk manusia yang berkualitas dimulai sejak bayi masih dalam kandungan ibu, dilanjutkan dengan pemberian ASI. Menurut Kementerian Kesehatan RI, pemberian ASI merupakan cara alami untuk memberikan

² Ifni Wilda, Nelfi Sarlis, dan Rifka Mahera, "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui," *Jurnal Endurance* 3, no. 3 (25 Oktober 2018): 611, <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2832>.

³ Khalida Ridwan, Zulfa Febriani, dan Siti Marhamah, "Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam," *Journal Psikogenesis* 5, no. 1 (31 Januari 2018), <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.492>.

makanan dan minuman sejak dini kepada anak. Selama menyusui kebutuhan gizi ibu harus diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhannya sendiri tetapi juga memproduksi air susu ibu (ASI). Oleh karena itu, pola makan ibu menyusui sangat penting untuk efektivitas menyusui; lamanya pemberian ASI eksklusif, kondisi bayi, serta tumbuh kembang anak dijadikan penanda nutrisi ibu setelah melahirkan.⁴

Setiap individu memang perlu memperhatikan penampilannya agar menjadi menarik, tak terkecuali para wanita yang memiliki anak. Penilaian fisik merupakan hal yang sering dilakukan saat bertemu dengan seseorang. Misalnya saja saat bertemu dengan teman lama. Setelah saling sapa, penampilan menjadi penilaian yang menjadi dasar pembicaraan selanjutnya. Seperti permasalahan yang terjadi pada ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur yang ketika bertemu/berkumpul dengan teman-temannya mereka saling membandingkan berat dan bentuk tubuh setelah melahirkan, yang mana itu membuat para ibu menyusui tidak percaya diri dan berusaha untuk merubah penampilannya, melakukan diet, agar kembali ideal. Melakukan diet sembarangan, tanpa konsultasi dengan dokter, sehingga itu juga akan berakibatkan tidak baik untuk si ibu dan juga anaknya.

Fenomena saat ini bermula ketika Anna menyampaikan hasil survei *Dove Indonesia Beauty Confidence Report* tahun 2017 yang menunjukkan

⁴ Ni Kadek Radharisnawati, Rina Kundre, dan Linnie Pondaag, "Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado" 5 (2017).

bahwa 84% wanita Indonesia menganggap dirinya tidak cantik dan 72% di antaranya menganggap perlu memenuhi standar kecantikan tertentu agar bisa sukses.

Dalam survei terhadap 300 responden perempuan berusia 18 hingga 64 tahun yang dilakukan di Jakarta, Surabaya, dan Medan, lembaga penelitian independen BMI Research mengidentifikasi fenomena lain terkait persepsi perempuan terhadap tubuhnya. Berdasarkan data, 10/8 perempuan Indonesia merasa puas dengan penampilan wajahnya. Namun, hanya satu dari sepuluh orang yang percaya bahwa mereka cantik.⁵

Dalam Islam, umat Islam wajib mensyukuri penampilannya, karena itu merupakan wujud nikmat yang Allah SWT anugerahkan kepada mereka. Seperti yang dikatakan Imam Al-Ghazali, fisik merupakan salah satu nikmat Allah SWT. Dan Allah menciptakan manusia dengan sebaik ciptaannya, berdasar pada firman Allah SWT, surat *At-Tiin* pada ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya, Kami telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya”.

Allah telah menciptakan manusia dalam wujud dan bentuk yang sebaik-baiknya, dengan perawakan yang sempurna serta beranggota badan yang normal.⁶

⁵ Rifka Pratiwi, “Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019,” t.t.

⁶ Moh Yardho, “Prodi Ilmu Alquran Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,” t.t.

Tahap awal pengembangan konsep syukur menunjukkan adanya perbedaan persepsi terhadap syukur, sebagai tindakan atau emosi. Salah satu pandangan tentang kebersyukuran yang dikemukakan oleh Emmons dan McCullough berpendapat bahwa kebersyukuran adalah suatu bentuk emosi moral yang mencakup keinginan untuk memberi penghargaan kepada seseorang yang sebelumnya telah berbuat baik. Emmons dan McCullough berpendapat bahwa karena kebersyukuran didefinisikan sebagai mengakui nilai sesuatu yang diterima dari orang lain dan bertindak secara pantas sebagai balasannya, maka kebersyukuran berfungsi sebagai katalis untuk perilaku altruistik. Ini terkait dengan kebersyukuran dan dianggap sebagai kebersyukuran atas upaya yang telah dilakukan orang lain atas nama seseorang. Diakui bahwa perasaan positif ini merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia.⁷

Menjadi pribadi yang mampu bersyukur merupakan gambaran kebahagiaan bersama. Seseorang yang mempunyai kemampuan menganalisis setiap kejadian dalam hidup, lalu mampu menafsirkannya dan mengambil mutiara hikmah darinya, merupakan tanda bahwa ia menghargai hidupnya.⁸ Aktivitas syukur akan membuat pelakunya mendapatkan balasan kebaikan di dunia dan akhirat, yang tersurat dalam surah *Ali Imran* ayat 145.

⁷ Alldino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, dan Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 118–19.

⁸ Cahyaning Putri Wulandari, "Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan," t.t.

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَّلًا ۖ وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا
وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا ۖ وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ.

“Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.

Syukur akan membuat pelakunya mendapat kenikmatan tambahan, sebaliknya akan mendapatkan kesulitan jika tidak dilakukan, seperti yang tertulis dalam surah *Ibrahim* ayat 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ.

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.⁹

Kebersyukuran adalah yang paling utama perilaku seseorang yang senantiasa mensyukuri apa yang diterimanya dan terhadap penerimanya. Katakanlah dia bisa menerima dirinya sendiri tanpa harus berat hati. Jika seorang ibu menyusui merasakan kebersyukuran yang mendalam, ia akan menerima kondisi tubuhnya, suka merawat dan menjaganya tetap sehat. Namun jika seorang ibu menyusui memiliki kebersyukuran yang rendah maka ia akan mengubah penampilannya agar terlihat lebih menarik, seperti mengonsumsi suplemen makanan untuk mendapatkan tubuh ideal, tanpa mengetahui akibat yang akan dideritanya.

⁹ Rachmadi, Safitri, dan Aini, “Kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam,” 117.

Sesuai dengan penelitian Yomiga dkk, apabila individu memandang tubuhnya positif maka citra tubuh yang dimilikinya positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negatif, maka citra tubuh yang dimilikinya negatif dapat menimbulkan kecemasan terhadap individu yang mengalaminya. Citra tubuh yang negatif merupakan gangguan yang lebih serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. Citra tubuh yang negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku control berat badan yang tidak sehat. Citra tubuh ibu pasca melahirkan akan berhubungan dengan menyusui dan berat badan. Ketika wanita memiliki gambaran ideal tentang penampilan terutama tubuhnya tetapi berlawanan dengan citra tubuh yang nyata. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wood, Froh, dan Geraghty bahwa inisiatif yang bertujuan mendorong masyarakat untuk merasa bersyukur dan emosi positif lainnya dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif dalam kehidupan masyarakat, termasuk kemampuan untuk memperbaiki pikiran negatif pada bagian tubuh tertentu.¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara pada 2 orang Ibu menyusui yang tinggal di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan, tentang pengaruh kebersyukuran dengan *body image*. Sebut saja ibu A dan ibu B. Yang mana ibu A ini memiliki bentuk tubuh yang gemuk, kulit sawo matang, rambut pendek dan seorang ibu rumah tangga. Sedang ibu B

¹⁰ Pratiwi, "Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019."

memiliki tubuh yang sedikit gemuk, kulit putih, rambut panjang, wajah yang sedikit jerawat dan seorang ibu rumah tangga.

Berdasarkan wawancara ibu A, bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah memiliki anak, yang pasti nya perubahan dalam penampilan fisiknya, yang dikarenakan lebih mendahulukan anak nya dan pekerjaan rumah dari pada merawat dirinya sendiri, dan itu membuat A kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya.¹¹

Wawancara ibu B, bahwa banyak perubahan yang terjadi, dari berat badan, bentuk fisik, jarang perawatan, karna memang lebih mendahulukan anak dan rumah. Dalam perubahan penampilan fisik ibu B, merasa pede dengan penampilan fisiknya saat ini, karena bagaimanapun ibu B tetap bersyukur dengan penampilannya yang sekarang. Tapi terkadang ada rasa insecure ketika melihat penampilan fisik yang lebih bagus, tapi ibu B merasa yakin bahwa suatu saat penampilan fisiknya akan bisa kembali seperti semula sebelum memiliki anak. Ibu B juga berkata “Kalau kita menginginkan sesuatu, maka kita harus mengorbankan sesuatu”. Dan menurut ibu B, perubahan penampilan fisik sudah jadi resiko ketika menjadi seorang ibu, pasti ada perubahan yang terlihat maupun tidak. Ibu B juga mengatakan “Kunci insecure itu ya bersyukur”.¹²

¹¹ Ibu Rumah Tangga, Wawancara Langsung Untuk Studi Pendahuluan, WhatsApp 29 September 2023

¹² Ibu Rumah Tangga, Wawancara langsung Untuk Studi Pendahuluan, WhatsApp 29 September 2023.

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa bukan hanya remaja saja yang sangat memperhatikan penampilan fisiknya, tetapi para ibu menyusui pun juga memperhatikan fisik, hanya saja terhalang oleh beberapa tanggung jawab lainnya. Disamping itu juga tetap bersyukur dengan penampilan yang dimilikinya sekarang, karena bagaimanapun penampilan fisik sekarang akan bisa dirubah kemudian. Dengan perubahan penampilan fisik setelah memiliki anak juga membuat para ibu menyusui kurang percaya diri dan kadang insecure ketika melihat penampilan fisik yang lebih ideal.

Dari wawancara di atas sesuai dengan firman Allah, yang memerintahkan hambanya agar selalu bersyukur, yaitu :

فَاذْكُرُونِي ۖ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat) –Ku” (Q.S. Al-Baqarah/2:152).

Karena itu, ingatlah kamu kepadaku dengan lidah, pikiran, hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku dan anggita badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Ku. Jika semua itu kamu lakukan niscaya aku akan ingat pula kepada kamu, sehingga aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu dan bersyukurlah kepada-Ku niscaya-Ku tambah nikmat-nikmatmu.¹³

¹³ M. Quraish Shihab dan Muhammad Quraish Shihab, *Surah al-Fâtiḥah, Surah al-Baqarah*, Cetakan V, Tafsîr Al-Mishbâḥ : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an / M. Quraish Shihab 1 (Jakarta: Lentera Haiti, 2012), 362.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Dan sesungguhnya telah kami berikan hikmat kepada Luqman, Yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah Swt dan Barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah Swt), Maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri dan barangsiapa yang tidak bersyukur, Maka sesungguhnya Allah Swt, Maha Kaya lagi Maha Terpuji” (Q.S. Luqman/31:12).

Oleh karena itu Allah SWT mengajarkan untuk mengucapkan hamdalah dan hal ini tidak menghalangi manusia untuk mengucap syukur kepada pemberi syafaat.¹⁴ Emmons dan McCullough mengemukakan bahwa orang yang bersyukur dengan mengingat perbuatan baik yang telah diterimanya memiliki hubungan sosial yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik, merasakan kepuasan hidup, dan rasa bahagia. Sehingga ia bisa meminimalisir munculnya perasaan negatif dalam dirinya.¹⁵

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka peneliti mengajukan judul “Pengaruh kebersyukuran dengan *body image* ibu menyusui di Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan”. Permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah tingkat apresiasi *body image* ibu menyusui di kecamatan Kelayan Timur kabupaten Banjarmasin Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* ibu menyusui di desa

¹⁴ Wanodya Kusumastuti, Nurul Setyorini, dan Rahmat Aji Laksono, “Makna kebersyukuran berdasarkan kajian psikologis dan kajian tafsir al misbah,” dalam *Seminar Nasional Bahasa, Sastra, dan Budaya*, vol. 1, 2017, 281–87.

¹⁵ Eko Kristanto, “Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan,” 2016.

Kelayan Timur kecamatan Banjarmasin Selatan. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan informasi bagi ibu menyusui agar dapat mensyukuri apa yang dimilikinya dan menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya. Manfaat dari penelitian ini juga dapat membantu ibu menyusui mengetahui bahwa seseorang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi dapat menerima dirinya apa adanya dan membuatnya lebih bahagia.

Alasan peneliti mengambil/meneliti tentang pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada ibu menyusui ini karena masih sedikit orang yang meneliti/mengambil subjek ibu menyusui ini untuk dijadikan penelitian dan juga sudah banyak yang meneliti tentang remaja dan ibu hamil. Jadi saya lebih tertarik untuk mengangkat judul penelitian saya ini dengan subjek ibu menyusui yang ada di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran umum yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kebersyukuran pada Ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan ?
2. Seberapa besar tingkat *body image* pada Ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan ?

3. Apakah ada pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada Ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan?

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui seberapa besar tingkat kebersyukuran pada Ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat *body image* pada ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada Ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.

D. Signifikansi Penelitian

Selain mencapai tujuan yang diinginkan, penulis juga ingin memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan mampu membuat ibu menyusui bersyukur dengan *body image* yang dimilikinya setelah melahirkan dan memiliki anak.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau referensi mengenai pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada ibu menyusui.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti. Diharapkan dapat mengetahui pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada ibu menyusui.
- b. Bagi ibu menyusui. Diharapkan dapat memberikan wawasan agar menjadi ibu yang selalu bersyukur dengan *body image* yang dimilikinya.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan gambaran serta pengetahuan bagi pembaca tentang pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada ibu menyusui.

E. Definisi Operasional

a) *Body Image*

Cash dan Pruzinsky berpendapat bahwa *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya yang berupa penilaian positif dan negatif. Arthur mendefinisikan *body image* sebagai imajinasi subjektif seseorang terhadap tubuhnya, terutama dalam kaitannya dengan penilaian orang lain dan sejauh mana tubuhnya beradaptasi terhadap persepsi tersebut. Mendapatkan pujian dari masyarakat tentu mendatangkan kebahagiaan, kebanggaan dan kepuasan bagi Anda. Hal ini didasari oleh sifat manusia yang selalu ingin tampil menarik di hadapan orang lain.¹⁶ Menurut Denich dan Ifdil, *body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk tubuh orang lain atau dirinya sendiri.

¹⁶ Sumi Lestari dan Nadya Marenti Lumbanraja, "Gambaran Body Image Sales Promotion Girl Otomotif," t.t., 7.

Orang dengan *body image* positif mempunyai persepsi terhadap bentuk tubuh aslinya dan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya, sedangkan orang dengan *body image* negatif akan mempunyai pandangan yang menyimpang terhadap bentuk tubuhnya sehingga dapat membuat individu tersebut merasa malu dengan tubuhnya sendiri.¹⁷ Menurut Holigman dan Castle, *body image* adalah gambaran atau pemikiran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya serta bagaimana orang lain mempersepsikannya. Maynard mengatakan *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap tubuhnya, seperti pikiran, perasaan, pendapat, sensasi, persepsi, dan perilaku. *Body image* berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial.¹⁸

Menurut Cash dan Pruzinsky, *body image* dapat dipahami sebagai sikap multidimensi seseorang terhadap tubuhnya, terutama penampilannya. Oleh karena itu, *body image* mengacu pada sejauh mana seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku terhadap penampilannya. *Body image* mengacu pada persepsi, perasaan, dan pemikiran seseorang tentang dirinya atau tubuhnya dan sering kali dikonseptualisasikan sebagai tubuh yang dinilai dari perkiraan ukuran, penilaian daya tarik, perilaku tubuh, dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh.¹⁹

¹⁷ Febri Yanto Lumele dkk., “Gambaran Body Image Mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat” 9, no. 1 (2021).

¹⁸ Fauzana Alidia, “Body Image Ssiswa Ditinjau dari Gender,” *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan* 14, no. 2 (10 Desember 2018): 79–92, <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>.

¹⁹ “Sumi Lestari dan Nadya Marenti Lumbanraja, “Gambaran Body Image Sales Promotion Girl Otomotif,” t.t.

Pada aspek *body image* berfokus pada aspek menurut Cash & Pruzinsky yang terdiri dari lima aspek, diantaranya: Pertama, *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan). Kedua, *Appearance orientation* (orientasi penampilan). Ketiga, *Body area satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh). Keempat, *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk). Kelima, *Self classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).²⁰

b) (*Gratitude*) Kebersyukuran

Menurut Emmons dan McCullough, kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya mempengaruhi reaksi seseorang terhadap sesuatu atau keadaan. Emmons juga menambahkan bahwa kebersyukuran membuat Anda bahagia, merasa baik, dan bahkan dapat meningkatkan motivasi. McCullough, Tsang, dan Emmons menyatakan bahwa kebersyukuran adalah konstruksi kognitif yang diungkapkan dengan mengakui kemurahan hati dan kebaikan atas berkah yang telah diterima seseorang dan berfokus pada hal-hal positif di masa lalu, diri sendiri saat ini. Sebagai suatu konstruk emosional, kebersyukuran ditandai dengan kemampuan mengatur respon emosional terhadap suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna.²¹ Syukur atau perasaan bersyukur merupakan salah satu bentuk emosi yang berkaitan dengan

²⁰ "Paramitha Haris Setyani, "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan *Body image* Pada Model.pdf," t.t., 20–21.

²¹ Wahyu Dewanto dan Sofia Retnowati, "Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik," t.t., 34.

kebersyukuran, berpikir positif, menerima dan memberikan perasaan bahagia.

Penelitian ini berfokus pada aspek menurut McCullough, yaitu: *Intensity* (intensitas), bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. *Frequency* (frekuensi), mengekspresikan rasa syukur setiap hari. *Span* (rentang waktu), rasa syukur diberbagai kondisi kehidupannya. *Density* (kepadatan), rasa syukur terhadap banyak orang.

F. Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung penelitian yang lebih komprehensif, maka dalam kajian pustaka penulis akan menjelaskan penelitian yang telah dilakukan terdahulu. Penelitian tersebut antara lain:

1. “Hubungan Kebersyukuran dengan *Body image* pada Remaja Akhir” oleh Izdiharnada Salsabila dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citratubuh pada masa remaja akhir. Subjek penelitian ini berjumlah 116 orang remaja perempuan akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body image* pada masa remaja akhir, ditunjukkan hasil koefisien korelasi ($r=0,285$) dengan signifikansi $0,005$ ($p < 0,01$).²²

²² Izdiharnada Salsabila, “Hubungan Kebersyukuran Dengan *Body image* Pada Remaja Akhir” (University of Muhammadiyah Malang, 2018).

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

2. “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Body Image* Perempuan Dewasa Awal Program Filter Instagram’, oleh Nadia Citra Mawardani, Arie Gunawan H, Zubair, Andi Nur Aulia Saudi, dalam *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (2) Desember 2023, hal 336-339 Universitas Bosowa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *body image* pada perempuan dewasa awal pengguna filter instagram di Kota Makassar. Subjek penelitian ini berjumlah 400 orang perempuan dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap *body image* perempuan dewasa awal pengguna filter instagram di Kota Makassar, dengan nilai sig. ($p < 0.000$) dan kontribusi sebesar 19.4% dengan arah pengaruh yang positif.²³

Penelitian terdahulu menggunakan subjek perempuan dewasa

²³ Nadia Citra Mawardani, Arie Gunawan Hazairin Zubair, dan Andi Nur Aulia Saudi, “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram,” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (29 Desember 2023): 336–39, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2044>.

awal, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek ibu menyusui. Kedua penelitian ini sama-sama meneliti tentang kebersyukuran dan *body image*. Keduanya sama-sama memakai metode kuantitatif.

3. “Hubungan Kebersyukuran Dengan *Body Image* pada remaja putri di Indrapuri”, skripsi oleh Filzatul Hanun 2021. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan *body image* pada remaja putri di Indrapuri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan sampel sebanyak 233 remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan *body image* pada remaja putri di Indrapuri, dengan hasil analisis menggunakan korelasi person yang menunjukkan nilai $r = 0.0566$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).²⁴

Penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja akhir, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek ibu menyusui. Kedua penelitian ini sama-sama meneliti kebersyukuran dengan *body image*. Keduanya juga sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif.

4. “Kebersyukuran dan *Body Image* pada Remaja Akhir yang Mengalami *Body Shaming*”, skripsi oleh Intan Maarisha 2020.

²⁴ Filzatul Hanun, “Hubungan Kebersyukuran dengan *Body Image* pada Remaja Putri di Indrapuri,” t.t.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kebersyukuran dan *body image* pada perempuan remaja akhir yang mengalami *body shaming*. Melibatkan 214 perempuan remaja akhir yang mengalami *body shaming* berusia 18-22 tahun di daerah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran berdasarkan aspek Mc Cullough, Emmons dan Tsang, dan aspek *body image* berdasarkan Cash & Pruzinsky. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan nilai $r = 0.198$ dan nilai $p = 0.02$, kebersyukuran memberikan sumbangan sebesar 3.9% terhadap *body image* pada perempuan remaja akhir yang mengalami *body shaming*.²⁵

Penelitian terdahulu menggunakan subjek perempuan remaja akhir, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek ibu menyusui. Keduanya sama-sama membahas tentang kebersyukuran dan *body image*, tapi pada penelitian ini tidak membahas *body shaming*. Keduanya sama-sama menggunakan aspek kebersyukuran Mc Cullough, Emmons & Tsang, dan aspek *body image* Cash & Pruzinsky. Keduanya sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif.

5. “Kebersyukuran dan Pergaulan Teman Sebaya dengan *Body image* pada Mahasiswi”, skripsi oleh Rifka Pratiwi 2019. Tujuan penelitian

²⁵ Yulianti Dwi Astuti, “Kebersyukuran Dan Body Image Pada Perempuan Remaja Akhir Yang Mengalami Body Shaming,” 2020.

ini adalah untuk mengetahui hubungan antar kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dengan *body image* pada mahasiswi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi semester 6 fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 178 orang dengan sampel 70 orang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data antara variabel kebersyukuran dengan *body image* diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0.618$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). antar variabel pergaulan teman sebaya dengan *body image* diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0.629$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Antara variabel kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dan *body image* diperoleh F hitung sebesar 27.844 dan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran, pergaulan teman sebaya, dan *body image* pada mahasiswi.²⁶

Penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswi, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek ibu menyusui. Penelitian terdahulu menggunakan 3 variabel, sedangkan pada penelitian ini menggunakan 2 variabel saja. Keduanya sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.

²⁶ Pratiwi, "Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019."

G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian

a. Asumsi Dasar

Penampilan merupakan hal pertama yang kita perhatikan ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain. Penampilan akan menentukan bagaimana seseorang menilai dirinya dan bagaimana orang lain menilainya. Pada umumnya wanita lebih memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan dibandingkan pria, antara lain berusaha mempercantik wajah dengan riasan, memperhatikan gaya berpakaian, dan memperhatikan bentuk tubuh. Menurut Koleoson, Akanni dan James, masyarakat cenderung ingin mengubah penampilannya agar dapat diterima masyarakat. Menurut Cash & Pruzinsky, *body image* adalah evaluasi pengalaman emosional individu yang berkaitan dengan penampilan fisik, perhatian, dan penampilan, yang merupakan bagian penting dari evaluasi diri individu.

McCullough berpendapat bahwa individu yang bersyukur lebih cenderung menyatakan keyakinan akan keterhubungan semua kehidupan serta komitmen dan tanggung jawab mereka terhadap orang lain. Individu yang bersyukur kurang tertarik pada harta benda, tidak iri terhadap orang kaya, dan cenderung lebih mudah berbagi dengan orang lain. Individu yang lebih bersyukur lebih terbuka terhadap pengalaman, lebih mendalam dan menyenangkan, dibandingkan individu yang tingkat syukurnya rendah. Kebersyukuran juga dapat dipahami sebagai suatu sifat yang bersifat seumur hidup dan tidak hadir begitu saja.

Individu yang bersyukur juga mampu mengenali kebaikan dan kemurahan hati orang lain, sehingga kebersyukuran meningkatkan kebahagiaan pribadi dan hubungan pribadi.²⁷

b. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan sebelumnya berdasarkan teori yang telah digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel penelitian.²⁸

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ha : Ada pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada ibu menyusui.

Ho : Tidak ada pengaruh kebersyukuran dengan *body image* pada ibu menyusui.

H. Sistematika Penulisan

Penyampaian gambaran yang jelas pada penelitian ini, maka disusunlah pembahasan secara komprehensif sebagai penjelasan seluruh isi dari penulisan skripsi ini, yaitu:

BAB I Pendahuluan. Peneliti menguraikan latar belakang permasalahan tentang alasan peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh Kebersyukuran dengan *Body Image* pada Ibu Menyusui di Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan”, Rumusan masalah,

²⁷ Mawardani, Zubair, dan Saudi, “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram,” 337.

²⁸ Saifuddin Azwar, , *Metode Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), t.t.

Tujuan dan Signifikansi Penelitian, Definisi Istilah, Penelitian Terdahulu, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II yaitu Landasan Teori yang mendukung bagi peneliti, tentang Pengertian *Body Image*, dan Pengertian Kebersyukuran.

BAB III membahas tentang metode penelitian, meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, populasi, sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, alat penelitian, validitas dan reliabilitas, analisis data dan hipotesis penelitian.

BAB IV merupakan hasil proses penelitian dan pembahasan. Meliputi gambaran umum mengenai objek penelitian, khususnya tempat peneliti melakukan proses penelitian, khususnya di Kelayan Timur, hasil pengujian instrumen, hasil analisis dan interpretasi data, pembahasan, hasil penelitian dan keterbatasan penelitian ini.

BAB V merupakan penutup. Berisi simpulan dan rekomendasi sebagai simpulan pembahasan yang ditafsirkan oleh peneliti.