

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu masa perkembangan dalam kehidupan manusia ialah masa remaja. dalam bahasa Inggris remaja disebut dengan *adolescence* asal katanya adalah *adolescere*, yang dalam bahasa Latin berarti tumbuh kearah matang.¹ Masa remaja ialah masa dimana individu dihadapkan pada perubahan biologis yang drastis, pengalaman-pengalaman baru, dan juga tugas perkembangan baru. Perubahan tubuh yang terjadi pada masa remaja dapat memicu minat terhadap citra tubuh (*body image*).

Perubahan dan perkembangan pada masa remaja ini disebut juga dengan pubertas. Pubertas merupakan sebuah periode kematangan fisik yang berlangsung secara cepat, yang melibatkan perubahan hormon dan tubuh. Perubahan yang sangat terlihat ialah terdapatnya tanda-tanda kematangan seksual serta bertambahnya tinggi dan berat badan.² Organ-organ reproduksi pun mengalami pertumbuhan pada masa remaja agar dapat mencapai kematangan fungsi reproduksi. Perubahan yang cukup pesat ini dapat membingungkan remaja yang mengalaminya. Maka dari itu, pada masa remaja sangat penting untuk mempelajari perubahan yang

¹Herlina, *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku* (Bandung: Pustaka Cendekia Utama, 2013), 9.

²John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, trans. oleh Benedictine Wisdyasinta (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 402–404.

terjadi disetiap tahap kehidupannya, termasuk belajar menerima, merawat dan menjaga kondisi fisiknya.³

Menurut Hurlock, masa remaja berada pada rentang usia antara 13-18 tahun. Masa pubertas lebih cepat dialami oleh anak perempuan daripada anak laki-laki, sehingga pengaruh masa pubertas pada anak perempuan lebih cepat dibandingkan dengan anak laki-laki.⁴

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Feingold & Mazella, menyebutkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh pada anak perempuan meningkat selama pertengahan masa remaja. Bagi remaja, persepsi tentang bentuk tubuh merupakan satu hal yang mendapatkan perhatian serius.⁵ Hal ini tidak terlepas dari perkembangan mental remaja untuk menemukan penghargaan dari lingkungan sekitarnya dan untuk membentuk rasa percaya diri. Hal ini juga yang menyebabkan remaja mulai memberikan penilaian terhadap gambaran tubuhnya atas dasar bagaimana penilaian lingkungan mereka. Lingkungan dan pengetahuan mengenai bentuk tubuh yang ideal sangat berperan penting terhadap penilaian *body image* atau citra tubuhnya.⁶ Dalam hubungan pertemanan, biasanya anak laki-laki dan perempuan juga saling menggoda, dan biasanya anak laki-laki cenderung

³Bella Kartini Rochmania, "Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas," *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* 3, no. 2 (2015): 206.

⁴Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas, "Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 108.

⁵Fitri Lestari Issom dan Putu Prajna Caesa Putra, "Gambaran Body Image pada Atlet Remaja di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 7, no. 1 (2018): 37.

⁶Labiqotul Fatiyasani, Ika Ratna Palupi, dan Tjaronosari, "Faktor Individu dan Lingkungan dengan Citra Tubuh pada Santri Putri di Pondok Pesantren," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 15, no. 1 (2018): 2.

melontarkan komentar kritis atau melecehkan kepada anak perempuan dan anak laki-laki lainnya mengenai berat badan dan bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan anak perempuan. Terdapat hubungan yang kuat, dan bersamaan, serta dapat diprediksi antara jenis komentar verbal negatif dengan ketidakpuasan terhadap tubuh.⁷

Pengertian dari *body image* atau citra tubuh ini sendiri ialah pengalaman seseorang berupa persepsi terhadap bentuk tubuh dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya. Persepsi tersebut dapat berbentuk penilaian positif maupun negatif. Jika seseorang merasa puas dengan kondisi tubuhnya, maka penilaian positif muncul dan berkembanglah *body satisfaction*. Sebaliknya, jika pandangan terhadap tubuh negatif, maka berkembanglah *body dissatisfaction*.⁸

Pandangan yang positif mengenai *body image* membantu remaja menilai dan mempertimbangkan tubuh mereka, seperti tinggi badan dan berat badan, sehingga mereka merasa nyaman dan menerima tubuh mereka. *Body image* positif biasanya membuat seseorang merawat, menjaga, dan menghargai apa yang ada di tubuh mereka. Pada sisi lain, remaja yang memiliki penilaian *body image* yang negatif dapat menyebabkan minder, kecemasan, *insecurity*, dan rasa tidak puas. Remaja

⁷Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: The Guildford Press, 2002), 81.

⁸Sarita Fajar Andini, "Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal," *Jurnal Magister Psikologi UMA* 12, no. 1 (2020): 35.

dengan *body image* negatif juga dapat mengalami efek negatif lainnya, seperti menjadi kurang percaya diri, kurang resiliensi, pesimis, sulit menerima diri, dan sensitif terhadap kritik orang lain.⁹

Seperti yang disebutkan pada paragraf sebelumnya, ketidakpuasan terhadap tubuh bisa mencakup mulai dari preferensi ringan pada karakteristik tubuh hingga stress yang parah dan tindakan yang ekstrim untuk mengubah tubuh atau menghindari kritik dari orang lain. Gangguan citra tubuh dapat terfokus pada penampilan tubuh secara keseluruhan seperti ketika seorang anak perempuan khawatir mengenai bentuk, berat, atau ukuran tubuhnya. Kemungkinan lainnya, kekhawatiran citra tubuh dapat juga terfokus pada beberapa karakteristik yang spesifik atau pada beberapa bagian tubuh tertentu, seperti karakteristik wajah (bentuk atau ukuran hidung, mata, mulut, dan lainnya), karakteristik kulit (warna, tekstur, dan tingkat kecoklatan), rambut, kebugaran, dan kekuatan tubuh.¹⁰ Padahal Allah swt. dalam firman-Nya telah menegaskan bahwa setiap individu itu telah diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, seperti dalam surah *At-Tin* ayat 4 berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

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

⁹Pravissi Shanti dan Afifah Chusna Az Zahra, “Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang,” *Jurnal Sains Psikologi* 11, no. 1 (2022): 73.

¹⁰Eleanor H. Wertheim dan Susan J. Paxton, “Body Image Development-Adolescent Girls,” dalam *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, ed. oleh Thomas F. Cash (Norfolk: Elsevier Academic Press, 2012), 187.

Maksud dari ayat tersebut ialah bahwa Allah swt. telah menciptakan manusia dalam wujud dan bentuk yang sebaik-baiknya dengan perawakan yang sempurna, serta beranggotakan badan yang normal.¹¹

Kondisi yang dapat ditimbulkan dari *body image* negatif dari segi kesehatan mental ialah seperti munculnya kecemasan dan kecenderungan depresi, terutama yang berkaitan dengan hubungan sosial. Masalah tersebut juga dapat berimbas pada distorsi bentuk tubuh yang lebih parah, seperti *body dysmorphic disorder*, dan gangguan psikologis lainnya seperti gangguan makan, yaitu *bulimia nervosa* dan *anoreksia nervosa*.¹² Usaha keras untuk mewujudkan bentuk tubuh yang ideal, mengkhawatirkan berat badan dan penampilan, serta berdiet, menunjukkan kontribusi terhadap perkembangan dari gangguan makan dan depresi.¹³

Beberapa penelitian menemukan bahwa lebih dari 70% remaja perempuan pada Negara berkembang menunjukkan bahwa mereka menginginkan tubuh yang lebih ramping (dibandingkan dengan kelompok usia pra-remaja yang mana persentase umumnya berkisar dari 40%-60%). Hanya sekelompok kecil dari remaja perempuan (sekitar 8-10%) yang menginginkan berat badan yang lebih, dan umumnya remaja perempuan

¹¹Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, trans. oleh M. Abdul Ghoffar E. M dan Abu Ihsan al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2005), 501.

¹²Lisa Puspasari, "Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas," *Buletin Jagaddhita* 1, no. 3 (2019), 2.

¹³Kristin J. Homan dan Brianna N. Cavanaugh, "Perceived Relationship with God Fosters Positive Body Image in College Women," *Journal of Health Psychology* 18, no. 12 (2013): 1530.

yang menginginkan berat badan lebih ini ialah mereka yang kekurangan berat badan atau *underweight*.¹⁴

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan seseorang memiliki *body image* negatif, diantaranya ialah faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri berupa perasaan tidak puas dan tidak percaya diri terhadap *body image* yang dimiliki disebut faktor internal. Kemudian faktor yang berupa pengaruh lingkungan sosial langsung maupun melalui media disebut faktor eksternal.¹⁵ Banyak remaja perempuan yang membandingkan diri mereka dengan wanita langsing dan glamor di majalah dan TV. Perbandingan sosial yang meningkat ini membuat mereka merasa lebih buruk mengenai berat badan dan bentuk badan mereka sendiri, terutama jika mereka sudah memiliki *body image* yang negatif.¹⁶

Pada budaya Amerika Serikat dan budaya patriarki serta budaya industrialisasi lainnya, ciri-ciri yang menjadi karakteristik ideal dari kecantikan feminin adalah berkulit putih, muda, tinggi, tegas namun tidak terlalu berotot, dan ramping.¹⁷ Karakteristik ideal seperti itu pun tidak jauh berbeda dengan di Indonesia, di mana perempuan yang dianggap cantik ialah yang berkulit mulus, putih, bertubuh langsing, hidung mancung, dan

¹⁴Eleanor H. Wertheim dan Susan J. Paxton, "Body Image Development-Adolescent Girls," 187.

¹⁵Lisa Puspasari, "Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas.", 3.

¹⁶Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*, 78.

¹⁷Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*, 78.

lain sebagainya.¹⁸ Padahal tubuh ideal yang sesuai dengan realitas ialah tubuh yang proporsional dengan tinggi badan. Proporsi ideal ini dapat dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).¹⁹ Pengukuran IMT didapatkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan rumus $IMT = \frac{BB(Kg)}{TB^2(m^2)}$, kemudian hasilnya diinterpretasikan ke dalam klasifikasi IMT berdasarkan kriteria asia pasifik yaitu, *underweight*: <18,5, normal: 18,5-22,9, *overweight*: 23-24,9, dan obesitas: ≥ 25 .²⁰ Bagi perempuan remaja dan dewasa muda, ketidaksesuaian antara gambaran mental tubuh mereka dan karakteristik ideal tersebut berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, kecenderungan untuk melebih-lebihkan ukuran tubuh, pengaruh depresi, dan perilaku bulimia.²¹

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Sarah Grogan dengan para wanita di Manchester Metropolitan University, dilaporkan bahwa banyak dari subjek yang mengalami kecemasan dan depresi ketika pasangan mereka memberikan komentar negatif mengenai berat badan atau bentuk tubuh mereka.²² Bosacki berpendapat bahwa gangguan yang berhubungan dengan citra diri (contohnya gangguan makan dan depresi)

¹⁸Denisa Ivada, Diaz Restu Darmawan, dan Nadia Novianti, "Beauty Care Kebutuhan Kultural Perempuan Metropolitan," *Humanis: Journal of Arts and Humanities* 26, no. 3 (2022): 216–225.

¹⁹Lisa Puspasari, "Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas.", 1.

²⁰Ruli Syukran Maulana, Endang Mutiawati, dan Azmunir, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Nyeri pada Penderita Low Back Pain (LBP) di Poliklinik Saraf RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis* 1, no. 4 (2016): 1–6.

²¹Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*, 78–81.

²²Sarah Grogan, *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (London: Routledge, 1999), 35.

seringkali diakibatkan oleh pemisahan mental pada pikiran dan tubuh serta kurangnya fondasi spiritual dalam kehidupan.²³

Selain itu, Tylka mengemukakan bahwa salah satu karakteristik yang mendukung dan mempertahankan citra tubuh atau *body image* yang positif adalah spiritualitas. Biasanya seseorang dengan *body image* atau citra tubuh yang positif percaya bahwa sebuah kekuatan yang lebih tinggi yang mencintai dan menerima mereka tanpa syarat, menciptakan mereka menjadi spesial dan unik daripada orang lain. Kepercayaan seperti ini membantu mereka menghargai baik sifat-sifat khas tubuh mereka maupun perbedaan penampilan pada orang lain. Untuk menghormati kekuatan yang lebih tinggi ini, mereka merasa bahwa mereka harus menghargai tubuh mereka dan mempertahankannya seperti yang telah diciptakan.²⁴

Keyakinan spiritual merupakan salah satu faktor yang penting dalam tingkat kepuasan tubuh pada beberapa wanita. Pencarian religiusitas (yaitu keraguan dan perubahan spiritualitas serta kekhawatiran akan makna kehidupan), suatu kepercayaan bahwa Tuhan atau kuasa yang lebih tinggi berada jauh selama masa-masa stress, dan hubungan yang tidak aman atau hubungan yang negatif kepada Tuhan dikaitkan dengan berkurangnya kepuasan tubuh. Sebaliknya, kepercayaan dalam kesucian tubuh, kepercayaan terhadap peranan Tuhan dalam menciptakan tubuh,

²³Kaili Chen Zhang, "What I look like: College women, body image, and spirituality," *Journal of religion and health* 52 (2013): 1240–1252.

²⁴Tracy L. Tylka, "Positive Psychology Perspectives on Body Image," dalam *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Norfolk: Elsevier Academic Press, 2012), 659.

dan kepercayaan kepada Tuhan atau kuasa yang lebih tinggi sewaktu stress berhubungan dengan peningkatan kepuasan tubuh.²⁵

Pengertian dari spiritualitas sendiri sulit untuk didefinisikan karena spiritualitas merupakan konsep yang luas. Spiritualitas dapat terlihat berkaitan dengan agama karena nama dari spiritualitas itu sendiri menunjukkan suatu “roh”. Di sisi lain, spiritualitas semakin bersifat konseptual sebagai pengalaman pribadi yang melibatkan keterkaitan dan pencarian akan kepuasan pribadi, kedamaian, dan makna dalam kehidupan, dengan sedikit koneksi pada agama (atau kepercayaan yang menyertai pada Tuhan). Meskipun demikian, orang akan mengharapkan seseorang yang spiritual untuk menerima, mengasihi, dan mengalami hubungan yang lebih menyenangkan dengan tubuh mereka sebagai penghargaan mereka dan merasakan hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam, dan dunia.²⁶

Canda dan Furman mengatakan bahwa terkadang terdapat keterkaitan religiusitas dengan spiritualitas. Mereka berpendapat bahwa religiusitas merupakan suatu pola nilai, keyakinan, simbol, dan perilaku serta pengalaman yang terinstitusi, yang diarahkan pada spiritualitas, serta diketahui bersama dalam masyarakat, dan diturunkan melalui tradisi. Dengan begitu, seseorang mungkin saja untuk mengekspresikan

²⁵Juleen K. Buser dan Rachael A. Parkins, “‘Made This Way for a Reason’: Body Satisfaction and Spirituality,” *Adultspan Journal* 12, no. 1 (2013): 25.

²⁶Marika Tiggemann dan Kristy Hage, “Religion and Spirituality: Pathways to Positive Body Image,” *Body Image: An International Journal of Research* 28 (2019): 136.

spiritualitasnya dalam pengaturan religius (dalam hubungannya dengan realitas tertinggi atau Tuhan), atau juga non-religius (dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan bahkan alam semesta).²⁷ Spiritualitas agama berkaitan dengan kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, dan nilai-nilai luhur lainnya yang berasal dari ajaran agama. Spiritualitas agama bersifat ketuhanan karena berasal dari Tuhan dan tidak bersumber dari manusia. Orang-orang yang beragama dapat memahami apa yang halal dan haram melalui fitrah spiritual mereka.

Menurut pandangan Islam, spiritualisme tidak dapat dipisahkan dari agama dan Tuhan. Meskipun ritual agama merupakan salah satu bentuk syiar yang harus dilakukan, ibadah yang dilakukan tanpa spiritual hanyalah ritual semata. Sebagai upaya untuk membumikan hukum Islam di dunia, ritual agama yang sakral merupakan manifestasi kesadaran dan kecintaan kepada Allah. Menjadi orang spiritual sama dengan menjadi orang yang mengutamakan untuk mencintai diri sendiri dan orang lain. Nilai spiritualitas Islam mempunyai tujuan untuk terus menerus meningkatkan dan membimbing manusia agar mencapai kebijaksanaan dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah. Orang-orang yang menganut spiritualitas ini dapat memperoleh bantuan dalam

²⁷Denny Najoran, "Memahami Hubungan Religiusitas dan Spiritualitas di Era Milenial," *Educatio Christi* 1, no. 1 (2020): 69.

menghilangkan keyakinan yang salah yang berasal dari indra, perasaan, dan pikiran.²⁸

Selanjutnya, salah satu lembaga pendidikan di Indonesia yang menonjolkan pembelajaran ilmu keagamaan Islam dan pendidikan spiritualitas ialah pondok pesantren. Pendidikan spiritual digunakan oleh pesantren untuk membangun santri dan santriwati yang memiliki nilai-nilai kejujuran, kesopanan, tanggung jawab, keyakinan, kepedulian sosial, tawakkal, kesederhanaan, sabar, dan syukur. Pendidikan spiritual adalah tindakan penting yang harus ditanamkan dalam diri remaja sebagai ukuran perilaku mereka baik di lingkungan masyarakat maupun di pesantren.²⁹

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, bahwa seseorang yang spiritual diharapkan untuk menerima, mengasihi dan mengalami hubungan yang lebih menyenangkan dengan tubuh mereka sebagai penghargaan mereka kepada Tuhan. Santriwati sebagai seseorang yang menempuh pendidikan di pesantren yang identik dengan pendidikan spiritual dan keagamaannya pun diharapkan dapat lebih menerima dan menghargai tubuhnya sebagai ciptaan Tuhan. Tetapi berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gita Pratiwi Basar di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar, dari penelitian tersebut ditemukan bahwa proporsi citra tubuh negatif pada santriwati remaja adalah sebesar 69,8% (67

²⁸Nirwani Jumala, "Moderasi Berpikir Untuk Menempati Tingkatan Spiritual Tertinggi dalam Beragama," *Substantia* 21, no. 2 (2019): 174–176.

²⁹Lailatul Fitriyah dan Erfi Fitri Wahyuni, "Handling Spiritualism Sebagai Kontrol Diri pada Remaja di Pondok Pesantren," *Jurnal Islam Nusantara* 4, no. 1 (2020): 3.

orang), dan proporsi citra tubuh positif sebesar 30,2% (29 orang).³⁰ Pada penelitian yang juga dilakukan oleh Gayuh Rijki Fadillah di Pondok Pesantren Masjid Ar-Rohmat Cilacap didapatkan hasil yaitu sejumlah 45 responden atau 83,3% memiliki citra tubuh yang negatif dari total 54 responden, dimana hasil ini lebih mendominasi. Diketahui bahwa hasil yang diperoleh pada penelitian ini disebabkan oleh keyakinan mengenai bentuk tubuh ideal responden yang tidak sama dengan bentuk tubuh aktualnya.³¹ Kemudian, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Labiqotul Fatiyasani, Ika Ratna Palupi, dan Tjaronosari pada tahun 2018 di Pesantren Islamic Center Bin Baz (ICBB) Bantul, didapatkan sebanyak 80,3% subjek yang diteliti (114 dari 142 santriwati) dengan rentang usia 15-19 tahun memiliki citra tubuh negatif. Subjek yang bercitra tubuh negatif, 89 orang diantaranya merasa gemuk meskipun sebenarnya hanya 35 orang yang benar-benar gemuk berdasarkan status gizi aktualnya.³² Dari beberapa penelitian terdahulu ini diketahui bahwa sebagian besar santriwati justru memiliki citra tubuh atau *body image* yang negatif.

Kemudian, berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan empat orang santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura yang berinisial NA, DM, M, dan NF yang berada pada rentang usia

³⁰Gita Pratiwi Basar, "Hubungan Tingkat Stres dan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar" (Skripsi, Makassar, Universitas Hasanuddin, 2020).

³¹Gayuh Rijki Fadillah, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Masjid Ar-Rohmat Cilacap" (Skripsi, Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2022), 52.

³²Labiqotul Fatiyasani, Ika Ratna Palupi, dan Tjaronosari, "Faktor Individu dan Lingkungan dengan Citra Tubuh pada Santri Putri di Pondok Pesantren," 4.

remaja, didapatkan hasil bahwa tiga dari empat orang santriwati, yaitu NA, DM, dan NF merasa kurang percaya diri dengan tubuhnya. NA dan NF mengatakan ada beberapa bagian tubuh yang membuat mereka menjadi tidak percaya diri dan tidak menyukai anggota-anggota tubuh tersebut karena terdapat lemak yang menumpuk seperti pada bagian pinggang, perut, lengan dan paha sehingga membuat mereka tidak percaya diri. Kemudian, DF cenderung merasa tidak percaya diri karena badannya yang kurang membentuk (kurus). Para subjek juga cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang lain yang menurut mereka memiliki tubuh yang lebih bagus. Tetapi, M yang merasa bahwa dirinya memiliki lemak berlebih pada bagian perut dan pinggang tetap merasa percaya diri dengan bentuk tubuhnya.³³ Padahal jika berat dan tinggi badan para subjek dihitung menggunakan pengukuran IMT, didapatkan bahwa NA dan NF termasuk dalam kriteria yang normal, sedangkan DF termasuk dalam kriteria *underweight* dan hanya M yang termasuk dalam kriteria *overweight*.³⁴

Dari data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa 3 orang subjek merasa tidak puas dengan tubuhnya. Pengetahuan akan tubuh yang ideal membuat mereka cenderung membandingkan dirinya dengan figur ideal tersebut dan muncul kecenderungan untuk melebih-lebihkan ukuran tubuh mereka terutama pada subjek NA dan NF. Sedangkan pada

³³NA, DM, M, NF, Santriwati, Wawancara via *WhatsApp*, 11 September 2021.

³⁴Maulana dan Mutiawati, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Nyeri pada Penderita Low Back Pain (LBP) di Poliklinik Saraf RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh," 1-6.

subjek DF, ia merasa kurang puas dengan tubuhnya karena kekurangan berat badan, sehingga ia menginginkan berat badan yang lebih. Seperti penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa sekitar 8-10% remaja perempuan menginginkan berat badan yang lebih karena mereka kekurangan berat badan atau masuk dalam kategori *underweight*. Hanya satu orang subjek yang merasa puas terhadap tubuhnya yaitu subjek M. Meskipun dia memiliki berat badan berlebih, dia tetap merasa puas dengan tubuhnya dan tidak membanding-bandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal yang diciptakan oleh lingkungannya.

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Spiritualitas Terhadap *Body Image* pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah yang didapat ialah:

1. Bagaimana tingkat spiritualitas santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura?
2. Bagaimana tingkat *body image* santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura?

3. Apakah terdapat pengaruh antara spiritualitas terhadap *body image* pada santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui tingkat spiritualitas santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura.
2. Untuk mengetahui tingkat *body image* santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura.
3. Untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap *body image* pada santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura.

D. Signifikansi Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan wawasan atau ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keilmuan Psikologi, serta diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan tema atau variabel terkait.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi sumber informasi mengenai pengaruh spiritualitas terhadap *body image*, sehingga masyarakat terutama santriwati dapat mengetahui bagaimana cara yang lebih baik dalam menilai tubuhnya, sehingga dapat mempertimbangkan tindakan-tindakan yang akan diambil ketika ingin merubah penilaian terhadap tubuhnya dengan tetap berpedoman kepada syariat Islam.

E. Definisi Operasional

1. Spiritualitas

Dalam Kamus Lengkap Psikologi, spiritual ialah yang berkaitan dengan roh, semangat atau jiwa. Kemudian religius, yang berkaitan dengan agama, keimanan, kesalehan yang menyangkut nilai-nilai transendental. Juga bersifat mental, sebagai lawan dari material, fisik atau jasmaniah.³⁵ Istilah spiritual sering digunakan untuk menggambarkan perasaan di dalam hati yang bersifat ketuhanan atau dalam istilah yang lain ialah perasaan cinta kepada Yang Mutlak.³⁶ Spiritualitas yang didefinisikan oleh Elkins, dkk. ialah nafas hidup yang berasal dari kata latin *spiritus*. Maka dari itu, spiritualitas adalah cara hidup dan pengalaman yang datang melalui kesadaran akan

³⁵James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2001), 480.

³⁶Muhammad Mukaddar, *Pendidikan Islam Spiritual: Sebuah Kajian Kontekstual* (Serang: Penerbit A-Empat, 2015), 7.

dimensi transenden (kepercayaan terhadap Tuhan) dan ditandai oleh nilai-nilai tertentu yang dapat dikenali pada diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan apapun yang dianggap sebagai Yang Maha Kuasa.³⁷ Kemudian Underwood & Teresi juga mendefinisikan pengalaman spiritualitas sehari-hari sebagai persepsi seseorang terhadap pengalaman yang terkait dengan sesuatu yang transenden seperti Tuhan pada kehidupan sehari-hari atau persepsi dan keterlibatan seseorang dengan sesuatu yang transenden pada kehidupannya.³⁸

Dari pengertian tersebut maka definisi operasional spiritualitas dalam penelitian ini adalah kepercayaan atau keyakinan santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura terhadap sesuatu yang transenden yang dipersepsikan sebagai Tuhan atau Allah, serta pengalaman atau hubungannya dengan Tuhan dan menjadikan-Nya sebagai pedoman hidup.

Jika responden memiliki skor yang tinggi pada skala, maka semakin sering pula ia mengalami pengalaman spiritual.³⁹ Dengan kata lain, skor yang tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman spiritual yang baik. Sebaliknya jika skor yang didapatkan

³⁷Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal eL-Tarbawi* X, no. 02 (2017): 48.

³⁸Lynn G. Underwood dan Jeanne A. Teresi, "The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data," *Ann Behav Med* 24, no. 1 (2002): 23.

³⁹Lynn G. Underwood, "Ordinary Spiritual Experience: Qualitative Research, Interpretive Guidelines, and Population Distribution for the Daily Spiritual Experience Scale," *Archive for the Psychology of Religion* 28, no. 1 (2006): 13.

rendah, maka semakin jarang ia mengalami pengalaman spiritual. Artinya responden memiliki pengalaman spiritual yang kurang baik.⁴⁰

Terdapat 11 aspek yang dikemukakan oleh Underwood&Teresi yang kemudian akan digunakan menjadi skala pada penelitian ini, diantaranya ialah *connection, joy; transcendent sense of self, strength and comfort, peace, divine help, divine guidance, perception of divine love, awe, thankfulness; appreciation, compassionate love, dan union and closeness.*⁴¹

2. *Body Image*

Body image merupakan evaluasi atau penilaian yang bersifat subjektif berkaitan dengan penampilan seseorang atau dapat dikatakan bagaimana seseorang menilai penampilannya.⁴² Menurut Cash and Pruzinky, *body image* adalah suatu perasaan serta sikap seseorang terhadap bentuk tubuhnya dengan cara memberikan penilaian positif atau negatif seperti kepuasan atau ketidakpuasan tubuh.⁴³ Cash and Pruzinsky juga memaparkan bahwa *body image* ialah gambaran mental dari tubuh yang mencakup persepsi mengenai penampilan, perasaan

⁴⁰Mochammad Bagus Qomaruddin dan Rachmah Indawati, "Spiritual everyday experience of religious people," *Journal of International Dental and Medical Research* 12, no. 2 (2019): 823–827.

⁴¹Lynn G. Underwood dan Jeanne A. Teresi, "The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data," 24–25.

⁴²Hanna Karima Husni dan Herdina Indrijanti, "Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3, no. 3 (2014): 209.

⁴³Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*, 38.

dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalamnya, dan fungsi tubuh serta kemampuannya.⁴⁴

Adapun definisi operasional dari *body image* dalam penelitian ini ialah persepsi atau sikap santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura mengenai tubuhnya yang kemudian digambarkan dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan atau dalam bentuk penilaian positif dan negatif. Kepuasan *body image* atau *body image* yang positif dapat dilihat berdasarkan skor yang didapatkan, jika responden memiliki skor yang tinggi maka dapat dikatakan ia memiliki *body image* yang positif, sebaliknya jika skor yang didapatkan rendah maka ia memiliki *body image* yang negatif.

Cash dan Pruzinky menyatakan bahwa terdapat 5 aspek *body image*, diantaranya ialah evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).⁴⁵

⁴⁴Alfian, Asnawi Abdullah, dan Nurjannah, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa," *GOSA: Gizi dan Kesehatan* 2, no. 1 (2020): 61.

⁴⁵Thomas F Cash, "The multidimensional body-self relations questionnaire," *Unpublished test manual* 2 (2000): 1–12.

F. Penelitian Terdahulu

1. Marika Tiggemann, dan Kristy Hage, “*Religion and Spirituality: Pathways to positive body image*”, *Body Image: An International Journal of Research*, Volume 28, 2019. Pada penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai jalur yang mengarah dari agama dan spiritualitas ke citra tubuh yang positif. Subjek penelitian adalah 345 orang wanita berusia 18-69 tahun di Australia yang menyelesaikan pengukuran kuisioner dengan agama resmi, spiritualitas, rasa syukur, objektivitas diri, dan citra tubuh yang positif. Hasilnya, baik keterlibatan dengan agama formal maupun spiritualitas didapati berhubungan erat dengan citra tubuh yang positif. Selain itu, analisis mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara gambaran tubuh yang positif dan spiritualitas dimediasi oleh rasa syukur dan diminimalkan objektivitas diri. Disimpulkan bahwa kesadaran rohani yang lebih luas dapat membantu para wanita untuk mengembangkan hubungan yang penuh kasih, penuh penghargaan, dan penuh respek dengan tubuh mereka. Selain itu, rasa syukur dan mengurangi kepentingan pada penampilan luar memberikan tujuan yang berguna dan titik intervensi yang potensial untuk meningkatkan citra tubuh yang positif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ialah meneliti variabel yang sama, yaitu variabel spiritualitas dan *body image*. Kemudian, perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ialah

pada responden yang dipakai. Responden yang dipakai pada penelitian ini berada pada rentang usia remaja akhir hingga lanjut usia, sedangkan responden pada penelitian yang akan dilakukan berada pada rentang usia remaja.

2. Juleen K. Buser dan Rachael A. Parkins, "*Made This Way for a Reason: Body Satisfaction and Spirituality*", *Adultspan Journal*, Volume 12 No. 1, 2013. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek penelitiannya ialah Sembilan orang perempuan dari usia dewasa awal hingga dewasa pertengahan (usia rata-rata = 27.22 tahun). Hasil penelitian yang didapatkan ialah melalui analisis fenomenal, teridentifikasi enam tema, meliputi spiritualitas peserta, citra tubuh, dan perpotongan dari ranah-ranah tersebut. Tema-tema yang teridentifikasi khususnya ialah sebuah perjalanan spiritual, menjaga citra tubuh secara perspektif, pelepasan dari media, spiritualitas yang baru—hubungan citra tubuh, dan pemikiran rasional baik dalam spiritualitas dan citra tubuh. Sebagian besar partisipan melaporkan hubungan antara citra tubuh dan spiritualitas. Secara keseluruhan, sebagian besar partisipan pada awalnya menyuarakan perasaan bahwa tidak ada hubungan antara keyakinan spiritual dan citra tubuh dan/atau mencatat bahwa mereka tidak pernah berpikir tentang hubungan seperti itu. Setelah merenung, sebagian besar partisipan membahas di mana hubungan seperti itu hadir. Persamaan pada penelitian ini ialah variabel yang diteliti sama, yaitu variabel spiritualitas dan *body image*.

Sedangkan perbedaannya ialah pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan responden yang digunakan berada pada rentang usia dewasa.

3. Kaili Chen Zhang, “*What I Look Like: College Women, Body Image, and Spirituality*”, *Journal of Religion and Health*, Volume 52 No. 4, 2012. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Subjek pada penelitian ini ialah mahasiswi yang berasal dari berbagai daerah di Singapore dan Negara lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswi yang tertarik pada iman dan perkembangan spiritual, dan ketidakpuasan tubuh memengaruhi para wanita yang memandang diri mereka sebagai orang yang spiritualis (92%) serta orang-orang yang mengatakan bahwa mereka adalah pemikir bebas (49%). Kepercayaan religius dan nilai-nilai spiritual juga memiliki dampak positif pada citra tubuh wanita muda. Persamaan pada penelitian ini ialah variabel yang diteliti sama yaitu variabel spiritualitas dan *body image*. Perbedaan pada penelitian ini ialah metode penelitian yang digunakan merupakan metode kualitatif dan responden yang digunakan ialah mahasiswi.
4. Tendy Ar Riqi, Sutejo, dan Erika Nurwidayanti, “**Hubungan Citra Tubuh dengan Kesejahteraan Spiritual pada Pasien Hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Gamping**”, *Caring: Jurnal Keperawatan*, Volume 8 No. 1, 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk

mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kesejahteraan spiritual pasien yang mengalami hemodialisis. Subjek pada penelitian ini merupakan pasien yang mengalami gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis yang berjumlah 60 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dan kesejahteraan spiritual pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan nilai $p (0,027) < \alpha (0,05)$. Persamaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama meneliti variabel *body image*. Perbedaannya ialah pada penelitian ini variabel spiritual dikembangkan menjadi variabel kesejahteraan spiritual, subjek yang diteliti pun berbeda dimana pada penelitian ini subjeknya ialah pasien yang mengalami hemodialisis. Penelitian ini juga hanya meneliti tentang hubungan, sementara penelitian yang akan dilakukan meneliti mengenai pengaruh.

5. Jessie Wetherbe Hayman, Sharon Robinson Kurpius, Christy Befort, Megan Foley Nicpon, Elva Hull-Blanks, Sonja Solleberger, dan Laura Huser, "*Spirituality Among College Freshmen: Relationships to Self-Esteem, Body Image, and Stress*", *Counseling and Values*, Volume 52, 2007. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Responden yang digunakan ialah 204 mahasiswa baru (128 perempuan dan 76 laki-laki) yang mengidentifikasi dirinya sebagai orang yang spiritualitasnya tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas secara positif berkorelasi dengan harga diri ($r = .19, p =$

.005), tetapi spiritualitas tidak berkorelasi dengan stress atau dengan citra tubuh. Meskipun harga diri didapati berhubungan negatif dengan stress, spiritualitas berfungsi sebagai penyangga dalam hubungan ini. Sewaktu gender partisipan diperiksa, pria dan wanita tidak berbeda dalam spiritualitas. Spiritualitas yang lebih besar berkaitan dengan pengawasan yang lebih rendah terhadap tubuh, sebuah aspek dari citra tubuh, bagi pria, tetapi itu tidak berhubungan dengan citra tubuh bagi wanita. Akan tetapi, secara keseluruhan, wanita mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih besar daripada pria. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama meneliti tentang spiritualitas dan *body image*. Perbedaannya adalah pada penelitian ini variabel yang diteliti tidak hanya spiritualitas dan *body image* tetapi diteliti juga mengenai hubungannya dengan *self-esteem* dan stres, serta responden yang digunakan merupakan mahasiswa dan mahasiswi baru.

G. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini ialah:

Ha: Terdapat pengaruh antara spiritualitas dengan *body image* pada santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura.

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara spiritualitas dengan *body image* pada santriwati pondok pesantren Darussalam Martapura.

H. Sistematika Penulisan

Beberapa hal yang termasuk dalam sistematika penulisan ialah:

1. BAB I ialah pendahuluan, berisi pemaparan latar belakang masalah dengan alasan peneliti mengangkat penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.
2. BAB II ialah kajian teori dan kerangka pikir, berisi definisi teori dari masing-masing variabel penelitian serta kerangka pikir.
3. BAB III ialah metode penelitian, berisi penjabaran mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian atau subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran, serta teknik analisis data.
4. BAB IV ialah hasil penelitian dan pembahasan, berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, dan pembahasan atau analisis dalam penelitian.
5. BAB V ialah penutup, berisi kesimpulan dan rekomendasi dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian.