

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam kajian psikologi positif, Bersyukur adalah bentuk dari rasa berterima kasih untuk setiap anugerah yang diterima oleh seseorang (Seligman, 2005). Dalam hal tersebut yang didapatkan dari rasa berterima kasih seperti semakin sering kita bersyukur maka akan memiliki hidup yang semakin baik, tenang, bahkan bahagia (Mahfud, 2014). Beberapa penelitian yang membuktikan bahwa ada keterkaitan yang erat antara rasa syukur dengan emosi positif lainnya. Pada penelitian yang menunjukkan bahwa untuk mengurangi emosi negatif yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi emosi yang positif dapat dilakukan dengan cara bersyukur (Heldon dan Sonja, 2006).

Rosenberg (dalam Dewantoro & Sofia, 2015) berpendapat bahwa kebersyukuran adalah konstruksi di dalam emosi yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk merubah suatu respon terhadap sesuatu agar lebih bermakna. Kebersyukuran tersebut akan menjadi konstruktif kognitif ditandai dengan kebaikan hati dan kemurahan seseorang atas apa yang diterima dengan tetap merasa positif.

Usaha untuk mengarahkan individu pada emosi positif yang bisa dilakukan dengan memunculkan rasa kebersyukuran sehingga dapat memunculkan pengaruh yang positif pula pada individu, seperti mampu mengatasi dan membenahi anggapan negatif tentang sosok tubuh yang dimiliki. Individu akan pandai bersyukur dengan melihat dan menanggapi masalah yang berkaitan dengan fisiknya dengan

positif, bahwa semua hal yang sudah diberikan Tuhan adalah sebuah anugerah ataupun nikmat yang harus disyukuri. Hal ini sejalan dengan dengan pendapat bahwa terdapat upaya yang memfokuskan individu untuk memiliki perasaan yang positif lewat rasa bersyukur yang secara tepat bisa mempengaruhi individu tersebut untuk, memperbaiki pikiran yang negatif tentang bentuk tubuhnya (Wood, Froh & Geraghty, 2010).

Apabila seorang individu memiliki rasa bersyukur, maka ia akan memandang segala peristiwa yang dialami merupakan sesuatu yang menguntungkan bagi dirinya. Hal ini akan membuat individu memandang hal yang dianggap sebagai permasalahannya seperti tidak menerima bentuk tubuhnya dengan perspektif yang berbeda dan menemukan alternatif untuk memecahkannya seperti yang dijelaskan oleh Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015). Hal lainnya juga, bagaimana seseorang memahami serta memaknai keadaan tubuh yang dimilikinya dapat dipengaruhi oleh sistem keluarga, budaya, lingkungan, bahkan dengan hubungan intrapersonalnya (Aliyev & Turkmen, 2014).

Hubungan antar teman sebaya, lingkungan keluarga, serta media sosial akan sangat mempengaruhi individu memiliki pola pikir yang tidak puas akan tubuhnya karena dipicu oleh kurangnya dukungan sosial yang diterima, hal tersebut sama seperti yang dinyatakan oleh Hall (2009). Adapun pendapat yang membuktikan bahwa yang merupakan faktor perempuan memiliki pendapat yang salah terhadap tubuhnya yang akan berakibat atas tindakan mengurangi makan adalah bergaul dengan teman sebaya yang berada pada lingkungan yang sama dari (Nur & Toy, 2017). Hasil pendalaman observasi yang telah dilaksanakan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina (dalam Sari & Surya, 2018), teman

sebayu kebanyakan membanding-bandingkan tubuhnya sehingga menimbulkan rasa ketidakpuasan merupakan faktor yang cukup penting dan sangat berdampak terhadap diri individu sendiri.

Tidak ada orang yang 100 persen puas maupun kagum dengan bentuk tubuh yang dimilikinya seperti yang diungkapkan oleh Ward (dalam Sumantry, Sudirman & Puspasari, 2018). Baeber (dalam Dwinanda, 2017), menyatakan bahwa terdapat hal yang mengurangi rasa ketidakpuasan akan tubuh dengan bersyukur untuk memunculkan emosi positif yang dimiliki individu. Merasa bahagia dalam keadaan yang cukup, sehingga seseorang yang mengalami rasa syukur selalu ditandai dengan kecukupan atas segala yang dimiliki merupakan definisi bersyukur (Sulistyarini, 2010). Sikap bersyukur yang dimiliki individu akan membentuk sebuah moral ataupun kebiasaan untuk memaknai situasi tertentu yang terjadi. Bersyukur juga merupakan motivasi untuk membuat seorang individu menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya.

Hurlock (dalam Sumanty dkk, 2018), mengatakakan bahwa masa dewasa awal sebagai masa peranjakan dari masa remaja menuju masa dewasa, dan dewasa dimulai sejak umur 18 tahun lalu berhenti pada umur 40 tahun. Masa dewasa awal beranjak dari umur 18 tahun sampai 24 tahun. Di masa dewasa awal tersebut, perempuan sudah mulai menilai penampilan fisiknya ditambah dengan penilaian orang lain yang membuat ia merasa ada bagian tubuh yang kurang, sehingga mereka cenderung kurang bersyukur. Pada keadaan seperti ini, perempuan akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya (Aliyev & Türkmen, 2014).

Dewasa awal, sering kali penampilan jasmani membentuk keadaan yang dianggap amat berarti dalam aktivitas seseorang di jaman ini. Penampilan fisik menjadi suatu kondisi yang mula-mula disoroti kala individu sedang berinteraksi bersama yang ada disekitarnya atau orang lain (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Kerap kali perempuan meletakkan dasar penampilan fisik yang menawan dan sempurna ditandai seraya mempunyai fisik yang langsing serta proposional (Prima & Sari, 2013). Bagi perempuan yang tidak merasa puas dengan penampilan fisik yang dimiliki akan cenderung melakukan perbaikan pada beberapa bagian tubuh ataupun seluruhnya.

Kriteria yang dimunculkan pada masa ke masa termasuk memiliki bentuk tubuh yang ideal banyak mengalami transformasi, sehingga bentuk fisik yang dianggap ideal di jaman dahulu belum sah dalam dugaan ideal di jaman sekarang. Beberapa orang rela berpenampilan menarik untuk dapat dianggap berharga ataupun bisa di terima dalam berbagai situasi. Kriteria yang dimunculkan seperti cantik serta langsing akan melambangkan sebutan yang umum dipakai untuk mencerminkan perempuan yang mempesona serta mempunyai daya tarik (Melliana, 2011).

Koleoso, Akanni dan James (2018), berpendapat bahwa individu akan mengarah pada kecenderungan untuk hendak memperbaiki penampilannya supaya boleh diterima secara sosial. Sekarang banyak individu yang terdorong untuk mengatasi kekurangan dirinya sehingga dapat diterima dalam lingkungannya. Usaha yang dilakukan biasanya berupa adalah olahraga secara rutin, mengerjakan pola diet, menggunakan *make up* dan bahkan melakukan dengan cara yang lebih ekstrem seperti melakukan operasi plastik (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018).

*Body dissatisfaction* dapat muncul karena daya tarik dan kerampingan tubuh yang dimiliki perempuan menggambarkan salah satu alasan yang dapat berakibat pada evaluasi masyarakat (Attie & Brooks Gunn, 1989). Contoh yang diberikan oleh dunia kepada perempuan adalah bahwa keelokan fisik merupakan akar dari daya tarik. Daya tarik tersebut memiliki kekuatan utama dalam mencapai suatu kebanggaan untuk perempuan di dalam masyarakat pada zaman dahulu. Bar-Tal dan Saxe (Melliana, 2006), mengungkapkan bahwa kecakapan fisik memiliki tingkat yang lebih berarti karena perempuan akan semakin sering ditentang jikalau tidak terlihat menarik, sehingga mereka berupaya mengubah bagian yang negatif dalam tubuhnya agar diterima dalam lingkungannya.

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dialami wanita ini, muncul dan berkaitan dengan perbedaan tolak ukur dalam menilai kecantikan juga memiliki tingkat relatifitas yang berbeda dalam lingkungan masyarakat karena faktor budaya ataupun waktu (artikel bedah obesitas bikin resiko bunuh diri meningkat, 2010). Ketika peneliti mengadakan observasi dan wawancara, peneliti menemukan sejumlah wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction*. Seorang wanita di Kota Batu sedang mengikuti program perbaikan pola makan mengatakan bahwa ia tidak puas dengan berat badan, lengan yang terlalu besar dan bentuk perut yang kurang rata, sehingga ia mengikuti program tersebut dengan harapan beberapa bentuk tubuh yang dikeluhkan bisa menjadi lebih baik dari sebelumnya..

Beberapa wanita dewasa awal ditempat tersebut juga mengeluhkan hal yang sama. Saat peneliti bertanya, mengapa memilih mengikuti program tersebut dan jawaban terbanyak yang penulis dapatkan adalah agar dapat hidup sehat,

memiliki bentuk tubuh sesuai seperti yang diinginkan dengan mengatur pola makan. Usaha yang dilakukan cukup keras karena mereka mengonsumsi menu-menu yang sudah ditentukan dan menjaga bentuk tubuh yang ideal dengan rutin berolah raga di tempat yang sudah disediakan.

Penulis juga melakukan observasi kepada orang-orang yang berada di lingkungan penulis. Dimana beberapa orang yang dijumpai ingin mengubah bentuk tubuh yang kurang ideal menjadi ideal sesuai standar masyarakat. Hal tersebut dilakukan tanpa berkonsultasi dengan dokter dan termakan promosi sehingga mereka mengabaikan efek samping yang terjadi dalam tubuhnya.

Perbedaannya dengan laki-laki adalah jika laki-laki yang kurang menarik akan mudah diterima dibandingkan dengan perempuan yang tidak menarik. Menurut Brand (dalam Asih, 2007) Perempuan menganggap bahwa dirinya akan lebih cantik saat mempunyai bentuk tubuh yang proporsional. Bentuk tubuh yang dikatakan ideal adalah langsing, tinggi, payudara kencang, tubuh melekok-lekok, perut proporsional (perut datar), dan memiliki pantat yang jinjing. Tubuh ideal pada wanita ialah badan yang kurus sedangkan untuk laki-laki, tubuh ideal sama dengan langsing serta mempunyai otot (Grogan, 2008). Apabila seseorang mempunyai penampilan fisik langsing akan mempengaruhi kesuksesan, memiliki berat badan yang ideal akan lebih diterima dalam pekerjaan-pekerjaan tertentu karena sangat mempengaruhi penerimaan sosial yang diterima. Tanpa disadari hal tersebut mempengaruhi penghargaan diri dari orang yang langsing dan gemuk.

Melihat beberapa fakta tentang persepsi cantik tersebut, lembaga riset independent BMI *Research* yang dilakukan di Jakarta, Surabaya, dan Medan

mendapatkan hasil yaitu terdapat 8 dari 9 perempuan di Indonesia merasa lega dengan penampakan fisik serta wajahnya. Mereka masih mengeluhkan bahwa ada beberapa bagian wajah yang kurang sesuai dengan yang diinginkan sehingga 8 dari 9 orang tersebut hanya merasa puas tetapi belum merasa cantik. Sedangkan 1 dari 10 orang menyebut dirinya cantik. Ini membuktikan bahwa terdapat besarnya jumlah perempuan yang puas atas segala sesuatu yang telah ada di dalam tubuh individu tetapi terdapat satu yang menganggap dirinya cantik. Kebanyakan perempuan akan membuat limitasinya sendiri tentang cantik (Marketing Director Skin Cleansing and Body Care PT Unilever Indonesia, Eva Arisuci Rudjito).

Fenomena persepsi cantik di Indonesia seperti ini terjadi karena kultur di Indonesia memiliki budaya yang kolektivis dan semakin mengutamakan persepsi bersama-sama dan mendahulukan persepsi orang lain (Efnie, 2015). Keadaan ini yang membuat kebanyakan perempuan di Indonesia mementingkan pendapat orang lain tentang standar kecantikan yang banyak dijadikan patokan dan hal tersebut membuat perempuan di Indonesia tidak membenarkan bahwa dirinya cantik karena seseorang yang menyatakan dirinya cantik itu akan disangka *uncommon*. Sebenarnya pada relung hati yang amat sungguh, perempuan Indonesia menganggap bahwa dirinya cantik. Namun sayangnya tidak memiliki nyali yang besar untuk mengungkapkan karena khawatir jikalau anggapannya tidak serupa dengan orang lain hingga pengakuannya tersebut bisa disangka besar kepala (Efnie, 2015).

Hasil *survey* yang telah dilakukan pada 143 perempuan berumur 18 sampai 21 tahun di akhir tahun 2011, mendapatkan hasil bahwa terdapat 26 orang saja yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya sedangkan 117 yang

lainnya tidak puas dengan beberapa bagian dari tubuh yang mereka miliki (Rembulan & Liem, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan diantara tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang diinginkan. Fakta yang terjadi juga mendapati bahwa permasalahan tentang ketidakpuasan tubuh dialami lebih banyak oleh mahasiswi perempuan, serta ditemukan fakta yang lain bahwa mahasiswa perempuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan mengonsumsi pil pelangsing hingga makan sekali dalam sehari, bahkan mereka melakukan usaha berupa diet yang tidak sehat.

Fenomena yang lainnya yaitu tentang ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki juga didapatkan oleh mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah dilakukan oleh Ula dan Prihartanti saat melakukan wawancara pada 10 orang mahasiswi, didapatkan hasil yaitu terdapat 8 orang mahasiswi merasa mereka belum mempunyai bentuk tubuh yang ideal. Ada beberapa argumen yang mereka ungkapkan tentang tubuhnya yang tidak ideal diantaranya adalah, 4 mahasiswi merasa lemak dalam tubuhnya yang membuat mereka terlihat gemuk dan menjadi tidak percaya diri, kemudian 2 mahasiswi menganggap kulit yang dimiliki berwarna gelap sehingga mereka merasa tidak percaya diri, sedangkan 1 mahasiswa merasa dirinya tidak anggun atau cantik karena mempunyai kulit muka yang berjerawat dan 1 mahasiswa lainnya menganggap memiliki ukuran tubuh yang kurang tinggi daripada teman-temannya yang lain, sampai-sampai ia menjalankan usaha demi menutupi kekurangan yang dimiliki dengan bersiasat untuk memanfaatkan sepatu yang memiliki hak tinggi. Terdapat 2 orang mahasiswi lain yang merasa memiliki tubuh yang tergolong kriteria atau parameter ideal, karena ia

mempunyai warna kulit yang terang, berat badan yang proporsional dan memiliki postur tubuh tinggi yang melampaui rata-rata temannya (Uli & Prihartanti, 2017).

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan, terdapat sebuah pertanyaan yang timbul yaitu apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa awal di Kota Batu dan Kota Malang?

Untuk memperoleh jawaban yang benar dan tepat serta ilmiah yang berhubungan dengan pertanyaan di atas, maka peneliti akan menjalankan suatu penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Body Dissatisfaction* pada Wanita Usia Dewasa Awal di Kota Batu dan Kota Malang".

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berlandaskan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang didapatkan yaitu Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa awal di Kota Batu dan Kota Malang?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa awal di Kota Batu dan Kota Malang.

Terdapat beberapa manfaat yang didapatkan, diantaranya:

### **1. Manfaat teoritis.**

Memperluas khasanah ilmu pengetahuan dalam psikologi, terlebih dalam perkembangan kajian psikologi positif.

## 2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini bisa berguna sebagai cara mengimplementasikan ilmu pada waktu kuliah dengan mewujudkan penelitian Psikologi Positif dalam rangka menuntaskan pendidikan.
- b. Dapat membagikan informasi kepada mahasiswa perihal tentang hubungan antara kebersyukuran dengan *body dissatisfaction* yang dapat difungsikan untuk menambah pengetahuan dan pengertian terhadap diri sendiri.
- c. Sebagai informasi dan masukan kepada masyarakat terutama kepada wanita tentang pentingnya rasa bersyukur dalam memandang kekurangan yang ada pada tubuhnya.

### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Dalam penelitian ini, peneliti menelusuri informasi dari penelitian sebelumnya untuk dijadikan bahan perbandingan. Berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu:

- a. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan *Gratitude* dengan *Body Image* pada Dewasa Awal” yang ditulis oleh Nirmala Kusuma Dewi pada tahun 2019. Analisis datanya dilakukan menggunakan korelasi Rank Spearman dengan bantuan SPSS *for windows 16*, sedangkan Teknik pengambilan data menggunakan *purposif sampling*. Hasil penelitian yang dilakukan pada dewasa awal memiliki hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *body image*. Keadaan ini dapat dilihat dari korelasi  $R= 0,646$  dan  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ). Sumbangan efektif *body*

*image* dengan *gratitude* adalah sebesar  $0,397 \times 100\% = 39,7\%$ . Dengan demikian kesimpulan pada penelitian ini adalah semakin tinggi *gratitude*, maka akan semakin rendah *body image*, begitu juga sebaliknya.

- b. Penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Akhir” yang ditulis oleh Zurisatia Ekaningtyas pada tahun 2016. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *product moment*, hasil penelitian yang dilakukan pada perempuan remaja akhir yang diambil dengan kuota sampling memiliki hubungan yang negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akhir. Hal ini dilihat dari hasil indeks korelasi sebesar  $r = -0,282$  dengan nilai signifikansi sebesar ( $p = 0,000 < 0,01$ ). Dengan demikian kesimpulan pada penelitian ini adalah semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dimiliki individu tersebut, maka akan semakin rendah kepercayaan diri yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya.
- c. Judul penelitian dalam skripsi “Hubungan Antara Kebersyukuran dengan *Body Image*” yang ditulis oleh Paramitha Haris Setyani pada tahun 2018. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi *Non-Parametrik Spearmans Rho* dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body images* pada model. Hal ini dapat dilihat dari  $R = 0,097$  dan nilai  $p = 0,467$  ( $p > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan *body images* pada model.

Dari sejumlah kajian di atas dijelaskan sesungguhnya tidak ditemukan keserupaan secara utuh terhadap subjek penelitian serta prosedur penelitian. Karena pada penelitian ini berfokus pada penelitian tentang hubungan antara kebersyukuran dengan *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa awal di Kota Batu dan Kota Malang.