

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Allah yang Maha Pemurah, telah menciptakan manusia sempurna secara fisik tanpa suatu kekurangan pun. Akan tetapi ada sebagian dari golongan manusia yang merasa fisiknya kurang sempurna, karena merasa kurang ganteng atau kurang cantik. Ada sebagian manusia yang memiliki tolak ukur yang menarik secara fisik. Sebagian manusia itu menilai tubuhnya terlalu gendut atau terlalu kurus, sehingga manusia tersebut selalu memikirkan penampilannya, karena takut kurang sempurna dimata orang lain. Hingga melakukan banyak hal untuk mempertahankan penampilannya agar terlihat menarik. Padahal jika dilihat manusia tersebut sudah sempurna, namun kekhawatirannya akan penampilan yang dirasa kurang sempurna menjadikannya tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, bahkan akan menjadikannya kehilangan kepercayaan diri. Kasus ini dinamakan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Seseorang yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan lebih mementingkan penampilan, selalu mengukur keindahan sebatas dari penampilan fisik saja. Karena memang tidak bisa di pungkiri perkembangan internet yang semakin maju, dan produk kecantikan yang makin berkembang membuat seseorang merasa tidak nyaman jika bentuk tubuhnya maupun warna kulitnya tidak sesuai dengan orang kebanyakan. Seseorang akan merasa minder, dan melakukan banyak hal demi untuk tampil sempurna. Jika hal ini terus dilakukan maka akan timbul perasaan malu berlebih terhadap bentuk tubuh. Contohnya di lingkungan sekitar saya ada beberapa mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 padahal mereka sudah cantik, putih, langsing, tapi merasa dirinya kurang putih sehingga terus-terusan mengganti produk skincare yang tidak murah harganya, berat badan yang selalu di kontrol, padahal tidak gemuk, ada juga yang merasa jelek sehingga tidak percaya diri untuk menampilkan dirinya didepan halayak. Bagi sebagian perempuan, laki-laki, remaja,

orang dewasa dan orang lanjut usia memiliki tubuh yang ideal adalah suatu idaman.

Ketimpangan bentuk tubuh yang ideal dengan suatu bentuk tubuh kasatmata membawa dampak ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Suatu kepuasan dan ketidakpuasan akan tubuh dan bagian tubuh telah menjadi suatu upaya individu memandang tubuhnya bagaikan suatu wujud dari keindahan. Hal ini terjadi karena saat ini kecantikan luar sangat dicari, terutama di kalangan wanita dewasa, yang pada akhirnya tubuh hanya dipandang dari bagian luarnya saja dan dilupakan inti utama dan kegunaannya. Perempuan dewasa awal menduga manifestasi tubuh yang memukau diukur dari paras yang cantik serta beban badan dan tubuh ideal. Ketika individu mempunyai suatu kriteria tertentu mengenai tubuh idealnya seperti apa kemudian ia beranggapan jika bagian dari dirinya tidak ideal maka akan memunculkan suatu ketidakpuasan terhadap tubuhnya.¹ Dewasa awal merupakan sebuah periode dimana individunya berada antara usia 18 tahun dan 40 tahun². Tahapan perkembangan manusia diawali sejak bayi, lalu anak-anak dan remaja sampai dengan dewasa. Terdapat 3 masa dalam perkembangan dewasa, yang pertama adalah dewasa awal kemudian dewasa tengah, dan diakhiri dengan dewasa akhir.³

Masa perkembangan dewasa awal erat kaitannya membarengi tubuh. Mendapatkan teman hidup, mendapatkan suatu kesibukan mencari nafkah dan semua hal tersebut membutuhkan suatu hal yang mengarah pada keperluan individu dalam menjaga dirinya dimasa dewasa awal. Menyelaraskan diri dengan standar tubuh yang ideal menurut pandangan masyarakat menimbulkan suatu pemahaman yang negatif mereka beranggapan ketika seorang individu memiliki paras menarik dan ekspektasi badan yang ideal maka mereka akan lancar mendapatkan suatu keterlibatan menjalin cinta dan kasih bersama lawan jenis karena dengan memiliki paras menarik dan ekspektasi badan yang ideal

¹ Grogan, Citra tubuh: *Memahami ketidakpuasan tubuh pada pria, wanita, dan anak-anak*. (Routledge, 2008) h. 9.

² Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 1980) h.58.

³ Laura A King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2010) h. 47.

akan memudahkan mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya tersebut. Saat perempuan memasuki usia dewasa awal, bagian tubuh memang menjadi kebanggaannya.⁴

Sebuah studi kasus ketidakpuasan terhadap tubuh ditemukan oleh Bohne yang menemukan mayoritas perempuan di Amerika mengalami gangguan ketidakpuasan tubuhnya hingga menduduki 74%. Menurut hasil survei terhadap 4000 orang di *Psychology Today*, 56% wanita tidak puas dengan penampilannya, alasan utama ketidakpuasan tubuh adalah alat pencernaan mencapai (71%), beban badan mencapai(66%) dan pinggang mencapai (60%). Pada studi lebih dahulu mendapati hasil sebagian perempuan tidakpuas terhadap sebagian dari tubuh mereka kemudian sebagian perempuan yang lainnya tidakpuas terhadap semua bagian dari tubuhnya. Sebuah studi dilaksanakan di Jakarta pada tahun 2003 mendapati hasil penelitian hingga 40% perempuan usia 18-40 tahun mendapati ketidakpuasan tubuh dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang. Selain di Indonesia jumlah perempuan di Amerika yang mengalami ketidakpuasan tubuh juga semakin meningkat. Sebuah hasil penelitian yang dilakukan ditahun 1973-1997. Kemudian ditahun 1973 sebesar 25% wanita mengalami ketidakpuasan dengan penampakan tubuhnya, kemudian ditahun 1986 total perempuan yang tidakpuas dengan penampakan tubuhnya melambung hingga 38% kemudian ditahun 1997 melambung 56% .⁵

Kemudian sebuah penelitian skripsi yang diteliti oleh Ani Latifatul Khoiriyah mahasiswi jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “*Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18–25 Tahun) Di Kota Malang*”. Penelitian skripsi ini dilakukan pada tahun 2019 dengan hasil dari penelitiannya adalah kebanyakan perempuan usia dewasa awal (18–25

⁴ Sadriyah Pratiwi, *Hubungan Antara Perfeksionisme Dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh Pada Masa Dewasa Awal*. (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Undergraduate Theses, 2016). h.10.

⁵Maria Helena Suprpto dan Anindito Aditomo. *Aku dan dia, cantik mana? perbandingan sosial, body dissatisfaction dan objektivikasi diri* (Anima Indonesian Psychological Journal, 2007) h. 4.

tahun) mengalami Ketidakpuasan Tubuh dan Penerimaan Diri yang mana sama-sama tinggi, angka koefisiennya $0,226 > r$ tabel $0,202$.⁶

Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan perasaan ketidakpuasan kepada bentuk dan ukuran tubuhnya yang diakibatkan oleh perbedaan terhadap anggapan seseorang dalam menilai tubuhnya sendiri, seseorang cenderung tidak puas dengan tubuhnya akan merasa khawatir terhadap kekurangan yang ia miliki. Standar tubuh ideal ini menyebabkan individu membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, sehingga menimbulkan ketidakpuasan tubuh.⁷

Ketidakpuasan tubuh merupakan aspek persepsi dari citra tubuh yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara ukuran tubuh ideal dan aktual. Saat individu memasuki masa dewasa awal maka akan semakin melihat banyak perubahan yang dirasakan pada tubuh. Perempuan akan percaya diri ketika memiliki tubuh yang langsing, putih dan tinggi karena umumnya semua wanita menginginkan tubuh yang ideal. Namun, ada juga yang bisa menerima kondisi fisiknya dan mengubahnya melalui berbagai aktivitas, karena wanita memiliki kriteria tersendiri untuk tubuh ideal yang diinginkan. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal biasanya berhubungan langsung dengan bentuk fisik oleh karena itu penampilan dan kecantikan adalah aset terpenting seorang perempuan.⁸

Ukuran tubuh yang ideal menurut penilaian orang lain menjadi alasan kuat yang meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada. Berbagai persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal menimbulkan ketimpalan yang tidak baik yang menimbulkan suatu ketidakpuasan pada tubuh individu⁹. Dengan ekspektasi yang tinggi tentang ukuran tubuh ideal yang diciptakan oleh penilaian orang

⁶ Ani Latifatul Khoiriyah, *Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun) di kota Malang*. (PhD Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.2019) h. 88.

⁷ Grogan, *Citra tubuh: Memahami ketidakpuasan tubuh pada pria, wanita, dan anak-anak*. (Routledge, 2008) h.15.

⁸ Suseno, Arsanti Oktawati; Dewi, Kartika Sari. *Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal*. *Jurnal Empati*, 2014 h.2

⁹ Grogan, *Citra tubuh: Memahami ketidakpuasan tubuh pada pria, wanita, dan anak-anak*. (Routledge, 2008) h.61.

lain menyebabkan suatu benturan yang tidak baik bagi individu yang tidak memiliki ukuran tubuh ideal sehingga menyebabkan ketidakpuasan pada tubuhnya.¹⁰

Kebersyukuran adalah suatu bentuk ungkapan rasa syukur dan penghargaan atas nikmat yang diterima dari Tuhan dalam hubungan manusia atau pada tingkat transpersonal. Melalui rasa syukur, seseorang bisa membaca keadaan yang sedang dijalani dari sudut pandangnya dengan lebih kearah positif, hingga tidak merasakan dibebani oleh suatu keadaan tersebut hingga bisa muncul suatu motivasi agar membangkitkan kinerja dalam bentuk rasa syukur terhadap pemberian Tuhan. Hal inilah adalah yang seharusnya kita rasakan ketika kita menerima nikmat dari Allah SWT dan kita tidak merasa bahwa cobaan yang diberikan Allah membebani kita, justru kita merasa bahwa cobaan yang kita terima adalah bentuk cinta yang Allah berikan kepada hamba-Nya.¹¹

Jika hal itu terus dilakukan maka seseorang yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya akan krisis percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah tersinggung jika ada yang mengkritik penampilannya dan akan kehilangan fokus karena terus-terusan berpusat dengan bentuk tubuhnya. Seseorang yang mengalami kasus ketidakpuasan terhadap tubuh ini hanya melihat kesempurnaan dari bentuk fisiknya saja. Padahal Allah SWT menciptakan manusia untuk beribadah. Dan Allah tidak pernah melihat seorang manusia atas dasar penampilan fisik yang menarik, dan Allah tidak pernah membedakan derajat manusia dari penampilannya, dari ganteng maupun cantik, semua manusia di mata Allah sama. Namun yang membedakannya adalah dari kebagusan akhlaknya dan dari ketaatannya. Karena Nabi Muhammad SAW diutus oleh Allah ke dunia ini adalah untuk menyempurnakan akhlaknya bukan untuk membaguskan penampilannya.

¹⁰ Bannet P. *Abnormal dan Clinical Psychology: An Introductory Text Book Third Editions*. New York: McGraw-Hill Education. 2011. Diakses Pada Januari 2023 Dari: <https://Books.Google.Co.Id/>

¹¹ Robert A Emmons dan Michael E. McCullough, eds. *Psikologi Syukur*. (Oxford University Press, 2004) h. 8

Seseorang yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh hendaknya melihat hal yang posisinya lebih tidak seberuntungnya. Misalnya dengan melihat manusia yang ditakdirkan tidak memiliki anggota tubuh yang lengkap. Seperti orang yang tidak bisa melihat, yang tidak memiliki tangan, kaki dan lain sebagainya. Dengan melihat seseorang yang di lahirkan tidak sempurna secara fisik, menjadikan manusia akan lebih bersyukur dan terhindar dari kasus ketidakpuasan terhadap tubuh. Dengan bersyukur seseorang akan merasa cukup dengan apa yang Allah berikan dan akan menggunakan apa yang Allah ciptakan dengan sebaik mungkin. Kata Syukur yang di kutip oleh Ida Fitri Shohibah dalam Kamus Kontemporer A artinya berterimakasih. Bentuk masdar dari kata syakuro adalah syukur yang artinya berterimakasih.¹² Syukur berarti melakukan pujian terhadap apa yang orang lain lakukan, syukur kebalikan dari kufur. Hakikat syukur menampakan apa yang Allah berikan jika kufur berarti menyembunyikannya. Allah didalam al qur'an berfirman bahwasannya Allah akan menambahkan nikmatnya bagi orang yang senantiasa bersyukur, dan hukuman Allah sangat pedih bagi orang yang kufur pada nikmat-Nya.

Ketidakpuasan terhadap tubuh jika terus menerus di lakukan akan membuat seseorang kurang berterimakasih dengan apa yang Allah berikan. Bagaimana tidak seseorang mengeluhkan penampilannya sendiri, dan ingin memiliki tubuh sama dengan yang di miliki orang lain yang menurutnya memiliki tubuh yang lebih ideal. Tindakan ketidakpuasan terhadap tubuh tanpa di sadari adalah bentuk pengkritikan terhadap karunia Allah, jika hal ini terus di lakukan secara tidak langsung seseorang tidak bersyukur dengan karunia yang Allah berikan.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa saat ini terdapat beberapa mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 yang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuh yang telah diberikan oleh Allah. Hal ini terjadi karena tubuh yang ideal merupakan dambaan semua perempuan. Tanpa rasa syukur kita hanya akan menjadi manusia yang tidak pernah puas terhadap

¹² Ida Fitria Shohibah, *Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta* . (Yogyakarta : Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013). h. 3

segala hal yang telah kita miliki. Oleh karena itu di dalam agama Islam kita selalu diingatkan agar selalu senantiasa bersyukur karena rasa syukur dapat mendatangkan berbagai kebaikan, baik kebaikan yang dapat kita rasakan maupun tidak kita rasakan.

Dari data diatas bisa dilihat bahwa terdapat suatu kontradiksi terhadap cita-cita dengan fakta yang ada. Mayoritas mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 memiliki penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sendiri sehingga memunculkan suatu sikap ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti perlu melakukan penelitian dengan mengangkat judul **“Hubungan Kebersyukuran Dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh (Studi Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan memfokuskan rumusan masalah pada penelitian ini melalui beberapa butir pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat Kebersyukuran pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat Ketidakpuasan Terhadap Tubuh Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana gambaran Hubungan Kebersyukuran dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

1.3.Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat Kebersyukuran pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat Ketidakpuasan Terhadap Tubuh Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui bagaimana gambaran Hubungan Kebersyukuran dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan pengetahuan dan informasi mengenai hubungan kebersyukuran dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dan juga dapat mendukung keabsahan teori dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian mendatang dengan topik yang serupa.

2. Manfaat Praktis

Membantu baik untuk pembaca maupun penulis untuk meningkatkan wawasan serta informasi mengenai Hubungan Kebersyukuran Dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh.

1.5. Tinjauan Pustaka

Penulis mempelajari penelitian terdahulu dalam bentuk jurnal dan skripsi yang pembahasannya sedikit sama. Penulis berharap hasil dari penelitian-penelitian terdahulu dapat membantu penulis dalam acuan referensi yang sama. Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang digunakan penulis sebagai bahan acuan adalah :

1. Skripsi yang diteliti oleh Izdiharnada Salsabila mahasiswi jurusan Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul

“Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir” penelitian skripsi yang dilakukan pada tahun 2018 dengan menunjukkan hasil bahwa hasil penelitian yang disimpulkan pengaruh kebersyukuran sebesar 6.6% dan 93.4% selain itu dipengaruhi oleh faktor yang lainnya. Jadi ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada masa remaja akhir dengan demikian hipotesa diterima.¹³

2. Skripsi yang diteliti oleh Dwi Puspita Rini mahasiswi jurusan Psikologi di Universitas Islam Riau Pekanbaru yang berjudul *“Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau”* penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 dengan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan juga signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh. Yang mana hubungan positif yang didapatkan menunjukkan semakin tinggi tingkat kebersyukuran akan semakin tinggi juga citra diri. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah juga citra tubuh.¹⁴
3. Skripsi yang diteliti oleh Ani Latifatul Khoiriyah mahasiswi jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul *“Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18–25 Tahun) Di Kota Malang”*. Penelitian skripsi ini dilakukan pada tahun 2019 dengan hasil dari penelitiannya adalah kebanyakan perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun) mengalami Ketidakpuasan Tubuh dan Penerimaan Diri yang mana sama-sama tinggi, angka koefisiennya $0,226 > r$ tabel $0,202$.¹⁵
4. Artikel Jurnal yang diteliti oleh Arsanti Oktawati Suseno, Kartika Sari Dewi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjudul

¹³ Izdiharnada Salsabila, *Hubungan Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir*. (PhD Thesis. University of Muhammadiyah Malang. 2018) h. 2.

¹⁴ Dwi Puspita Rini, *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bertubuh Gemuk Di Universitas Islam Riau*. (PhD Thesis. Universitas Islam Riau, 2020) h.54.

¹⁵ Ani Latifatul Khoiriyah, *Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun) di kota Malang*.(PhD Thesis : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019) h. 88.

“Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal”. Penelitian jurnal yang dilakukan pada tahun 2014 dengan menunjukkan hasil bahwa Hasil dari penelitiannya adalah adanya hubungan yang negatif yang tidak signifikan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. Yang berarti hubungannya bersifat negatif bahwa dengan tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka rendah intensi melakukan perawatan tubuh yang muncul pada wanita dewasa awal.¹⁶

Penelitian-penelitian diatas kurang lebih mempunyai persamaan permasalahan dengan permasalahan yang akan diteliti oleh penulis. Namun dalam penelitian ini akan lebih fokus pada Hubungan Kebersyukuran Dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh (Studi Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung). Fenomena masalah keempat tersebut tentu saja mempunyai perbedaan dalam fenomena masalah yang akan dikaji peneliti. Dengan demikian peneliti merasa perlu untuk meelakukan sebuah penelitian yang berjudul Hubungan Kebersyukuran Dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh (Studi Pada Mahasiswi Angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

1.6. Kerangka Berfikir

Menurut teori Al-Ghazali terdapat tiga aspek syukur yang dapat dilihat dari hati, lisan, dan perbuatan. Adapun syukur dengan hati merupakan suatu pengakuan atas seluruh nikmat-nikmat yang kedatangannya dari Allah, akibat dari suatu konsep syukur dengan hati yaitu terdapat suatu kesadaran mengenai kebaikan yang hadir dari makhluk Allah juga pada hakikatnya berdatang dari Allah. Oleh sebab itu seseorang memiliki perasaan nikmat didalam dirinya selain itu dengan mengingat Allah akan melahirkan suatu perbuatan yang jauh dari kata melalaikan-Nya. Di dalam kajian psikologi syukur dengan hati

¹⁶ Arsanti Oktawati Suseno dan Kartika Sari Dewi, *Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal*. (Jurnal Empati, 2014). h.7.

adalah suatu proses afektif dan kognitif manusia terkait kebaikan yang telah diterima. Syukur dengan lisan dilakukan dengan ucapan pujian tentang kebesaran Allah terhadap kenikmatan yang telah Allah berikan. Ucapan pujiannya diungkapkan dengan sepenuh hati. Didalam kajian psikologi, syukur dengan lisan ini merupakan suatu bentuk aksi dari lisan kita atau hubungan secara langsung dengan Allah. Adapun contohnya yaitu dengan mengucapkan Alhamdulillah maupun dengan amalan dzikir. Adapun syukur yang ketiga adalah syukur dengan perbuatan. Mempergunakan seluruh kenikmatan yang telah Allah beri berdasarkan jalan ketaatan dengan menjauhi apapun perkara yang Allah tidak sukai. Hal ini karena anggota tubuh manusia mempunyai suatu kewajiban untuk senantiasa melakukan ibadah kepada Allah, didalam aksi syukur terhadap anggota tubuh yang lainnya, dari setiap anggota tubuh tersebut secara langsung mewujudkan perintah-Nya. Adapun secara psikologis, syukur dengan perbuatan melingkupi motorik individu. Adapun contoh dari syukur dengan perbuatan yaitu sujud syukur. Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek teori kebersyukuran dari Al-Ghazali yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan, syukur dengan perbuatan.¹⁷

Dalam Islam syukur berarti suatu hal yang mengakui akan semua kenikmatan yang telah Allah beri, hal ini sebagai bentuk dari kepatuhan hamba kepada Allah. Syukur diisyaratkan memiliki hubungan yang langsung dengan Allah. Dengan demikian ketika kita sedang dihadapkan dengan kesulitan kemudian kita mendapatkan bantuan dari seseorang, hal tersebut mengisyaratkan nikmat-nikmat bantuan yang kedatangannya dari Allah.¹⁸

Wood et al berpendapat bahwa ketika seseorang bersyukur maka ia mempunyai suatu cara pandang yang positif untuk memandang hal yang sedang ia hadapi. Didalam perjalanan kehidupan manusia pasti memiliki suatu kejadian yang tidak diinginkan. Seseorang yang memiliki rasa syukur didalam dirinya

¹⁷ Al-Ghazali, *Ringkasan ihya'ulumuddin*. (Jakarta Timur : Akbar Media, 2008) h. 354.

¹⁸ Miftahun Ni'mah Suseno dan Adina Pramithasari, *Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru SMA Negeri I Sewon*. Jurnal Penelitian Psikologi, 2019) h. 4-5

akan selalu berpandangan yang baik atas segala kejadian yang menimpanya dan terhindar dari suatu ketidakpuasan.¹⁹

Abdullah bin Abbas r.a berpendapat mengenai syukur, menurut beliau syukur merupakan suatu bentuk kepatuhan seorang hamba kepada Allah. Seorang hamba bisa disebut hamba yang bersyukur apabila ia mempunyai ciri-ciri sebagai berikut yaitu memiliki pengakuan atas segala nikmat-nikmat yang dirasakan didalam hati, lalu diucapkan melalui lisannya dengan mengaplikasikan rasa syukurnya dengan suatu tindak perbuatannya. Oleh karena ini syukur berhubungan erat dengan hati, lisan, perbuatan.²⁰

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori menurut teori Asri dan Setiasih yaitu pandangan negatif kepada badan, saat berada didalam kawasan sosial selalu timbul rasa malu, body checking, pengelabuan badan, menghindari bersosialisasi.²¹ Ketidakpuasan tubuh diartikan dengan suatu rasa ketidakpuasan tentang tubuh yang dimilikinya dengan pandangan tubuh yang diinginkannya. Ketika individu mempunyai suatu anggapan yang buruk mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya maka rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya akan muncul dan terus meningkat.²²

Sebagaimana menurut Komaruddin Hidayat, bahwa kebersyukuran merupakan suatu hal wajib yang harus dicapai oleh individu, karena ketika kita bersyukur maka kenikmatan yang sedang kita rasakan akan Allah lipat gandakan dengan perasaan tenang dan juga kebahagiaan akan menghampiri. Namun apabila kita memiliki sifat kufur akan segala nikmat-nikmat yang telah Allah beri maka hal yang telah kita dapatkan akan menjadi suatu beban sehingga memunculkan suatu perasaan ketidakpuasan atas segala nikmat yang telah Allah beri. Ketidakpuasan diciptakan oleh dua unsur berikut ini yaitu seseorang selalu bertujuan pada sesuatu yang belum dimilikinya, kemudian lalai akan

¹⁹ Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. *Gratitude and well-being: A review and the oretical integration. Clinical Psychology Review* 30(7), 2010. h. 4

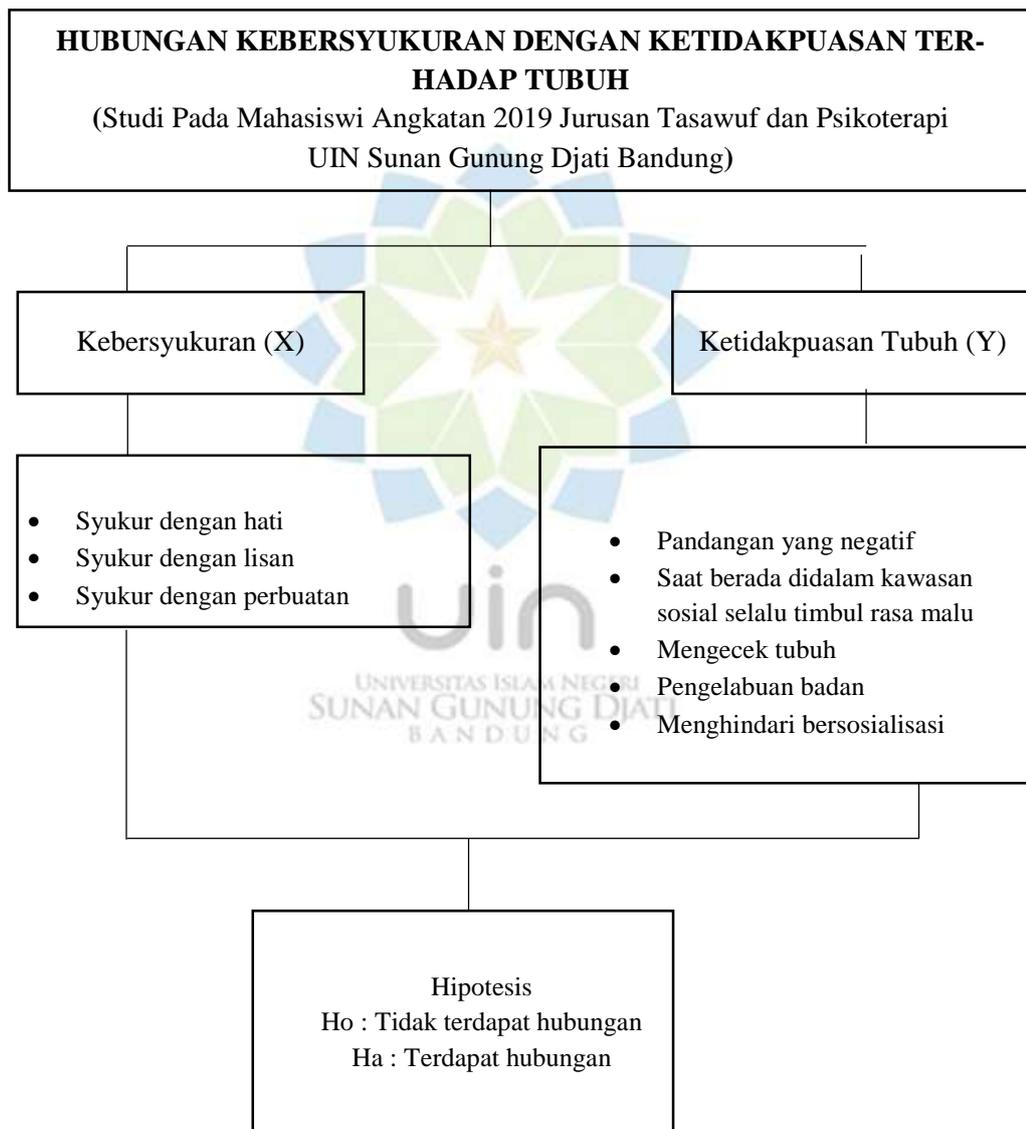
²⁰ Gani, Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Kitab Minhajul "Abidin Karya Imam alGhazali (Lampung: LP2M IAIN Raden Intan Lampung, 2015), h. 101–102.

²¹ Asri dan Setiasih. "Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas". (Ani-ma: Indonesia Psychological Journal, 2004) h. 3

²² J. Ogden, *Psychology of eating: from healthy to disordered behavior*. (USA: The Blackwell Publishing, 2002) h. 61

segala hal yang telah didapatkannya. Lalu manusia cenderung selalu membanding-bandingkan atas kenikmatan yang dimilikinya dengan kenikmatan yang dimiliki oleh orang lain.²³

Adapun berikut dibawah ini adalah gambaran kerangka berfikir dalam penelitian ini.



²³ Komaruddin Hidayat, “*Dahsyatnya Syukur*” (Jakarta: QultumMedia, 2009) h.25-26

1.7.Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara daripada rumusan masalah penelitian yang ditanyakan pada point rumusan masalah. Pada penelitian kuantitatif, perlu dilakukannya perumusan hipotesis berdasarkan pada relevansi terhadap teori yang sudah ada. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel penelitian, variabel penelitian merupakan ruang yang dimanipulasi, dikendalikan, dan diamati oleh peneliti. Variabel penelitian merupakan bahan dan properti dengan nilai dari seseorang, suatu objek dan aktivitas yang menunjukkan suatu keberagaman tertentu yang ditunjuk agar diamati lalu disimpulkan.²⁴ Adapun variabel yang akan diteliti adalah sebagai berikut ini.

1. Kebersyukuran sebagai variabelnya yang bebas (X)
2. Ketidakpuasan tubuh sebagai variabelnya yang terikat (Y)

Dalam tujuan menguji hipotesis pada penelitian, maka diajukanlah rumusan hipotesis yang diusulkan pada penelitian ini sebagai berikut ini.

- Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada mahasiswi angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada mahasiswi angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

²⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung : Alfabeta, 2017), h. 99.