

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan salah satu pendidikan berbasis islami di indonesia yang memiliki suatu aturan pada setiap santrinya untuk menetap disebuah asrama sebagai salah satu syarat dalam proses akademik (Saifuddin, 2015). Seseorang yang menempuh pendidikan di pesantren disebut sebagai santri dan mayoritasnya adalah remaja. Menurut Santrock (2019) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional, serta penanda paling penting dari awal masa remaja adalah pubertas. Sedangkan menurut Papalia dan Feldman (2014) masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.

Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja adalah perubahan fisik, kemudian perubahan hormon termasuk hormon seksual yang membuat remaja tidak nyaman dengan dirinya sendiri yang memuat remaja menjadi lebih fokus pada fisiknya, misalnya remaja lebih sering bercermin dan memperhatikan jerawat, hal ini dikarenakan pada masa remaja keadaan fisik dipandang sebagai hal yang penting maka berdasarkan hal tersebut ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapan (ketidaksesuaian antara *body image* dan *body picture*) remaja akan merasa tidak puas (Rahman, 2021). *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002). Sikap positif terhadap tubuh berarti selalu

menerima tubuh apa adanya, siapa pun yang memiliki *body image* positif akan merasa cantik, nyaman, percaya diri dan puas, sebaliknya *body image* negatif memiliki ciri-ciri seperti ukuran bentuk tubuh dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Terdapat dua jenis *body image* yaitu positif dan negatif dimana *body image* positif adalah mengartikan remaja pesantren telah merasa puas dengan penampilannya, menghargai segala sesuatu mengenai tubuhnya dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya, sedangkan untuk *body image* negatif adalah ketidak mampuan remaja pesantren dalam menerima keadaan tubuhnya mengakibatkan terhambatnya perkembangan kemampuan interpersonal serta kemampuan dalam membangun hubungan yang positif dengan orang disekitarnya (Ramanda dkk, 2019). Menerima keadaan fisik merupakan proses perkembangan yang sangat penting untuk remaja pesantren dan mereka harus mampu memenuhi tugas perkembangan tersebut, karena jika seorang remaja tidak mampu *body image* untuk menerima *body image* yang dimilikinya, maka akan memungkinkan mempengaruhi perilaku sehari-hari seperti menyendiri dan kurang bersosialisasi dengan teman-temannya, terlalu memikirkan bentuk tubuh sehingga merasa cemas saat bercermin atau memakai pakaian tertentu, diet ketat makan sangat sedikit agar kurus bahkan menolak makan (Ramanda dkk., 2019).

Kemudian berdasarkan survei *body image* dari Fitriana dan Afifah (2023) yang dilakukan pada santri perempuan ditemukan bahwa santri remaja perempuan memiliki perasaan tidak puas dengan *body image* yang mereka miliki dan menganggap tubuh mereka yang kurus adalah tubuh yang ideal. Banyak faktor

yang dapat mempengaruhi *body image*, salah satunya adalah bagaimana individu mampu mensyukuri penampilan fisiknya, saat individu dapat menerima dan mensyukuri keadaan fisiknya maka individu tersebut akan selalu menerima tubuh apa adanya (Hanun, 2021).

Kebersyukuran merupakan emosi cinta yang menyenangkan kepada individu yang telah memberikan kebaikan kepada orang lain, dalam bahasa psikologisnya rasa kebersyukuran adalah pengakuan positif atas manfaat yang telah diterima (Emmons & McCullough, 2004). Kebersyukuran didefinisikan sebagai emosi yang memiliki perasaan menyenangkan tentang pemberian orang lain dengan menggunakannya dengan baik, secara imajinatif dan inovatif (Emmons & McCullough, 2004). Rasa kebersyukuran tersebut dapat mendatangkan penerimaan atas apa yang telah terjadi dalam kehidupan, selain rasa kebersyukuran, manusia normal pada dasarnya membutuhkan kebahagiaan sebagai pelengkap dalam hidup dan kebahagiaan biasanya terjadi ketika seseorang atau individu menerima kabar baik, atau hal lain yang berhubungan dengan perasaan senang di hati (Hardianti dkk, 2021). Kebersyukuran pada remaja memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dimana remaja yang memiliki rasa kebersyukuran yang rendah akan memiliki *body image* yang negatif pula (Rahmawaty dkk, 2022).

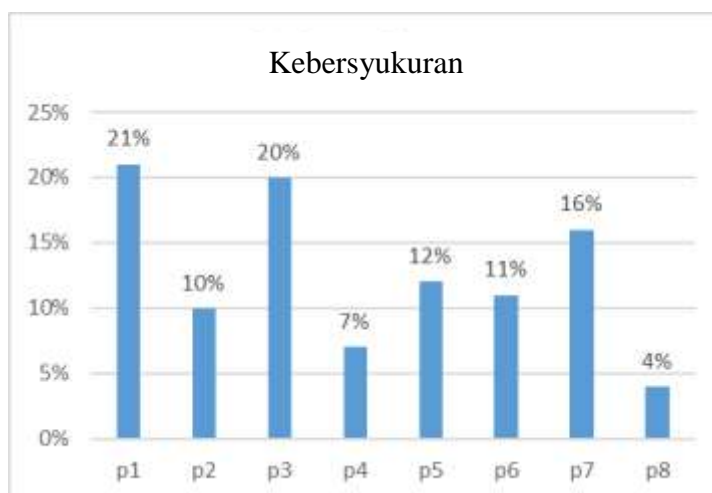
Fenomena di atas menunjukkan bahwa ada indikasi adanya negatif *body image* yang menyatakan bahwa salah satu karakteristik individu yang memiliki *body image* yakni ada gejala depresi. Berdasarkan penjelasan di atas, mengenai fenomena *body image* tersebut maka remaja diharapkan mempunyai *body image*

positif agar mengurangi potensi depresi, memiliki kepuasan hidup dan rasa kebahagiaan yang tinggi (Sari dan Ansyah, 2022).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Dayah Modern Yapena terhadap 15 responden dan Dayah Modern Darul Ulum terhadap 15 responden. Survey ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung di Dayah Yapena dan Dayah Darul Ulum Lhokseumawe dengan memperoleh hasil bahwa dalam aspek kebersyukuran yaitu intensitas, frekuensi, rentang, keterkaitan dan aspek *body image* yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian tubuh. Dapat digambarkan pada grafik berikut:

Gambar 1.1

Hasil survei awal kebersyukuran



Keterangan:

p1-p2 aspek dari intensitas,

p3-p4 aspek dari frekuensi,

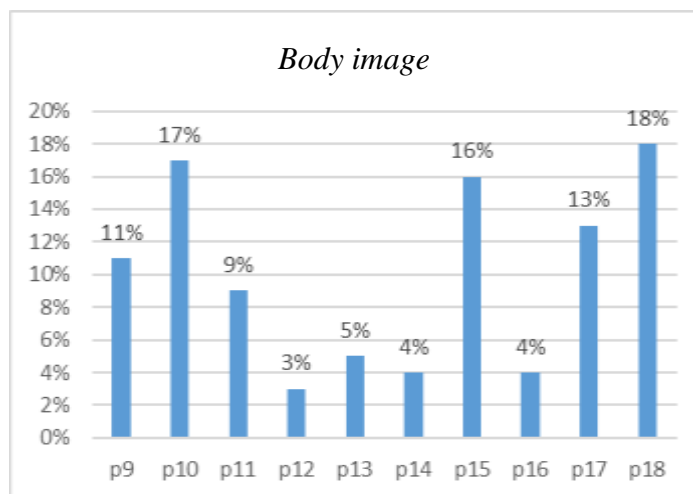
p5-p6 aspek dari rentang,

p7-p8 aspek dari keterkaitan.

Berdasarkan hasil survei awal di atas, dapat disimpulkan aspek yang memiliki persentase lebih rendah yaitu aspek keterkaitan (p – 8) terdapat alasan bahwa remaja pesantren selalu menghargai pemberian orang lain atau kebaikan orang lain . Sedangkan aspek yang tinggi yaitu aspek intensitas dimana remaja sangat senang dengan wajahnya. Menurut Emmons dan McCullough (2004) syukur didefinisikan sebagai emosi yang memiliki perasaan menyenangkan tentang pemberian tuhan atau orang lain dengan menggunakannya dengan baik, secara imajinatif dan inventif.

Gambar 2.2

Hasil survei awal body image



Keterangan:

p9-p10 aspek dari Evaluasi Penampilan,

p11-p12 aspek dari Orientasi Penampilan,

p13-p14 aspek dari Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh,

p15-p16 aspek dari Kecemasan Menjadi Gemuk,

aspek dari p17-p18 Pengkategorian Ukuran Tubuh.

Berdasarkan hasil survei awal di atas, dapat disimpulkan aspek yang memiliki persentase lebih rendah yaitu aspek orientasi penampilan terdapat alasan bahwa

remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya saat ini. tubuhnya. Sedangkan aspek yang memiliki persentase yang tinggi yaitu pengkategorian ukuran tubuh yang dimana remaja sangat senang dengan penampilannya. Menurut Cash dan pruzinsky (2002), bahwa dengan pengalaman individu berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuh individu, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran pada remaja pesantren Lhokseumawe lebih tinggi dari pada *body image*. Dimana remaja pesantren memiliki rasa terimakasih dan suka cita ketika menerima sebuah karunia, baik itu secara konkret ataupun sebuah ucapan kebaikan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebersyukuran dengan *Body image* pada Remaja Pesantren di Kota Lhokseumawe.”

1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini ditunjang dari penelitian yang dilakukan oleh Nurvita (2015) dengan judul “Hubungan Antara Self-Esteem dengan *Body image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi dengan subjek penelitian 41 siswi di beberapa Sekolah Menengah Pertama di kabupaten jember. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-esteem dengan *body image* pada remaja yang mengalami obesitas, hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi self-esteem yang dimiliki oleh remaja yang mengalami obesitas akan semakin positif pula *body image* mereka. Penelitian Nurvita (2015) berbeda dengan penelitian ini, perbedaannya yaitu pada lokasi

penelitian dimana penelitian ini dilakukan di kabupaten Jember sementara yang dilakukan peneliti adalah di Kota Lhokseumawe. Kemudian perbedaan selanjutnya adalah pada kriteria subjek dimana penelitian tersebut dilakukan pada remaja yang mengalami obesitas sementara yang dilakukan peneliti adalah pada remaja pesantren. Kemudian perbedaan selanjutnya adalah pada variabel penelitian dimana penelitian tersebut menggunakan dua variabel yaitu *body image* dengan *self-esteem* sementara yang dilakukan peneliti menggunakan variabel *kebersyukuran* dan *body image*.

Selanjutnya, keaslian penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitra dkk (2021) dengan judul “Hubungan *Self-Esteem* dan *Body image* Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LSKA)”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 70 remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image* pada remaja putri di LKSA Kabupaten Lima Puluh Kota. Artinya bahwa semakin tinggi *self-esteem* seorang remaja putri maka akan semakin positif *body image* yang dimilikinya begitu juga sebaliknya semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki oleh remaja putri semakin negatif pula *body image* yang dimilikinya. Perbedaan penelitian Fitra dkk (2021) dengan penelitian ini yaitu, perbedaan pertama pada lokasi penelitian dimana penelitian tersebut dilakukan di LKSA Kabupaten Lima Puluh Kota sementara yang dilakukan peneliti hanya di Kota Lhokseumawe. Perbedaan selanjutnya adalah pada variabel penelitian dimana penelitian tersebut melihat dua hubungan antara variabel *self-esteem* dan *body image* sementara yang

dilakukan peneliti adalah melihat hubungan antara variabel kebersyukuran dan *body image*.

Penelitian ini juga didukung dengan keaslian penelitian yang dilakukan Widawati dkk (2018) dengan judul “Hubungan Rasa Syukur Dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA X Kota Bandung”. Peneliti ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi dengan jumlah subjek 36 siswi SMA X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan citra tubuh. Artinya semakin kuat rasa syukur semakin positif citra tubuh. Penelitian Widawati dkk (2018) berbeda dengan peneliti ini, perbedaannya adalah, pada lokasi penelitian dimana penelitian tersebut dilakukan di SMA X Kota Bandung sementara yang dilakukan peneliti di Kota Lhokseumawe. Kemudian perbedaan selanjutnya adalah dimana penelitian widawati dkk (2018) melakukan penelitian pada siswi di SMA X Kota Bandung, sementara peneliti melakukan siswa/i di pesantren Kota Lhokseumawe.

Penelitian ini juga didukung dengan keaslian penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) dengan judul “Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebesar 80 orang remaja laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara gratitude dengan citra tubuh pada remaja. Dimana berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan bahwa responden memiliki gratitude dengan kategorisasi tinggi, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari dan kebersyukuran terdapat hal-hal yang bernilai dalam hidupnya. Namun citra tubuh pada responden berada pada kategorisasi sedang hal ini

menunjukkan bahwa responden memiliki penilaian yang sedang dengan penampilan fisiknya. Penelitian Dwinanda (2016) berbeda dengan penelitian ini, perbedaannya adalah, pada lokasi penelitian dimana pada penelitian tersebut dilakukan di Kota Depok sementara yang dilakukan oleh peneliti dilakukan di Pesantren Kota Lhokseumawe.

Penelitian ini didukung juga dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Islamiyati & Daliman (2023) dengan judul “Hubungan Rasa Syukur dan Kepercayaan Diri Dengan *Body image* Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 120 mahasiswa/i. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara rasa syukur dan kepercayaan diri dengan *body image* yang positif dan signifikan. Penelitian Islamiyati & Daliman (2023) berbeda dengan penelitian ini, perbedaannya adalah, pada lokasi penelitian dimana pada penelitian tersebut dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta sementara yang dilakukan peneliti dilakukan di Pesantren Kota Lhokseumawe. Kemudian perbedaan selanjutnya terletak pada variabel dimana penelitian sebelumnya menggunakan tiga variabel yaitu variabel rasa syukur, kepercayaan diri dan *body image* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel yaitu variabel kebersyukuran dan *body image*. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa/i, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada remaja pesantren.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikaji pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kebersyukuran dengan *body image* pada remaja Pesantren Modern di Kota Lhokseumawe?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan *body image* pada remaja Pesantren Modern di Kota Lhokseumawe.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam psikologi positif, khususnya di bidang pendidikan dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya mengenai peran kebersyukuran dalam membentuk persepsi diri dan *body image* pada remaja.
- b. Kemudian, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur dalam psikologi perkembangan remaja, bagaimana kebersyukuran mempengaruhi *body image* dalam tahapan perkembangan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Remaja Pesantren

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat digunakan oleh remaja pesantren agar dapat kebersyukuran terhadap *body image* nya, dengan berfikir positif atau mempersentasikan hidup menjadi lebih baik.

b. Pesantren

Penelitian ini memberikan informasi yang dapat menjadi landasan dalam memberikan pelatihan – pelatihan kepada remaja pesantren untuk bisa meningkatkan kebersyukuran terhadap *body image*.