

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang telah menikah dan memiliki keluarga baru, perannya diharapkan mampu menjaga kesejahteraan keluarga dengan caranya sendiri (Akbar & Kartika, 2016). Ibu rumah tangga yang mengalami perubahan fisik atau psikis merasa khawatir terhadap perubahan-perubahan dengan merasa jelek dibagian wajah maupun badan yang dimilikinya, itu semua normal jika individu tidak berlebihan dalam hal ingin merubah, tidak menimbulkan distress, dan tidak menimbulkan tekanan pada diri individu (Astuti dkk, 2000).

Seorang ibu rumah tangga dengan tanggung jawab yang dimiliki dan perubahan-perubahan yang terjadi adalah suatu proses yang tidak mudah, dari kenyataan yang terjadi adanya pembesaran berat badan, dan pembesaran dibagian perut (Sari & Siregar, 2012). Individu dengan memasukkan *body image* kedalam *body image* yang positif atau negative merupakan salah satu cara pandang individu terhadap dirinya (Alwis & Kurniawan, 2018).

Individu yang mementingkan *body Image* atas penilaian orang lain akan sangat mudah terpengaruh oleh iklan-iklan kecantikan yang muncul di sosial media maupun majalah, dengan menggunakan model perempuan yang bertubuh nyaris sempurna karena cantik mempunyai kulit putih, mulus, berbadan tinggi, dan bertubuh langsing (Rombe, 2013).

Bentuk tubuh dinilai oleh diri sendiri dengan kriteria yang ideal diinginkan dan akan memunculkan ketidak puasan terhadap tubuhnya (Amalia, 2007). Persepsi individu terhadap *body image* mengenai puas atau tidak individu terhadap dirinya dengan menilai ukuran dan daya tarik bentuk tubuh yang diinginkan mengakibatkan adanya sebuah keinginan untuk mengubah diri dengan melakukan operasi plastik, diet dan olahraga (Grogan, 1999).

Body image positif yang dimiliki individu akan bernilai positif sehingga individu akan melakukan kegiatan yang disukai di lingkungan sekitar dengan bahagia, tetapi tidak semua individu memiliki *body image* positif, individu yang memiliki kekurangan fisik pasti akan merasa *body image* yang dimiliki bernilai negatif sehingga kesulitan untuk melakukan kegiatan yang disukai di lingkungan sekitar (Sari, 2012). *Body image* akan mempengaruhi individu di lingkungan sekitar seperti terhambatnya individu dalam bergaul dan bersosialisasi, karena memiliki perasaan rendah diri terhadap kondisi fisik seperti merasa bahwa dirinya lebih banyak memiliki kekurangan fisik yang akan menimbulkan rasa cemas pada individu terhadap lingkungan di sekitar (Salsabila, 2021).

Body image merupakan suatu penampilan individu yang akan mempengaruhi penilaian orang lain terhadap karakteristik individu (Cash, 1994). Tingkat *body image* akan digambarkan oleh individu dengan melihat seberapa jauh individu merasa puas atau tidak dengan penampilan fisik dan tingkat penerimaan diri atas kekurangan fisik sehingga memunculkan suatu penilaian positif atau negatif (Rombe, 2013).

Detik.com rabu, 16 Januari 2019 oleh Firdaus Anwar. Media sosial sedang ramai warganet dengan tren mengunggah foto-foto lama 10 tahun yang lalu dan foto baru dimana seseorang sedang mengalami perubahan drastis. Dengan adanya tren tersebut diharapkan warganet tidak memfokuskan tren *10 years challenge* yang akan berdampak pada warganet itu sendiri, dengan alasan mungkin memang ada warganet yang merasa bangga dengan perubahan yang terjadi dan tidak memungkinkan juga hal tersebut membuat warganet merasa minder dengan mengukur dari penampilan rambut, wajah, dan bentuk badan. Dampak dari tren tersebut akan membuat permasalahan pada *body image* semakin kental di tengah kehidupan yang dikutip dari *Psychology Today* bahwa masalah *body image* sendiri sebetulnya dapat menjadi sumber dari beberapa gangguan mental. Contohnya orang-orang yang terobsesi untuk memiliki tubuh kurus akan melakukan operasi sampai tercapai keinginan. Sebenarnya adanya gambaran *before and after* adalah untuk melihat sebuah proses, tetapi kebanyakan orang melupakan proses tersebut.

HaiBunda, 20 Juni 2015 oleh nurvita. Seorang bunda cantik yang menjadikan minum air putih sebagai kebiasaan untuk menjaga berat badan. Bunda cantik yang memilih air putih sebagai kebiasaan memiliki pandangan bahwa dengan meminum air putih di rumah maupun di luar rumah tidak akan membuat gemuk. Tidak semua orang menjaga berat badan tetapi dengan pandangan tersebut diharapkan akan membuat orang lain memilih kebiasaan yang sehat, tetap memilih air putih sebagai minuman istimewa. Tubuh sangat membutuhkan air putih yang banyak untuk menjaga kesehatan tubuh, mengatasi kulit kering dalam

aktivitas sehari-hari, air putih juga bisa membantu kita dalam menjaga kestabilan berat badan. Ketika berpergian jangan lupa untuk membawa botol minum sendiri yang berisi air putih untuk kebiasaan menjaga kesehatan tubuh.

Body image adalah perilaku individu dengan tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi pikiran, perasaan, tindakan yang dimiliki individu mengenai tubuhnya yang mengarah pada penampilan fisik, individu yang merasa kurang percaya diri membuat *body image* menjadi positif atau negatif (Aisyah & Mardiyanti, 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan ibu rumah tangga muda yang sudah merasakan kehamilan pertamakali, diperoleh pernyataan bahwa subjek memiliki tubuh jelek dengan badan gendut, wajah berjerawat, rambut rontok dan pembesaran dibagian tertentu setelah melahirkan. Subjek dengan inisial F yang berusia 21 tahun merasa tidak bersyukur dengan kondisi badan gendut dan pembesaran dibagian tertentu membuat pakaian yang dimiliki tidak muat lagi untuk dipakai di tubuhnya sehingga subjek tidak bisa menerima diri sendiri yang membuat subjek merasa malu saat berkumpul dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh langsing. Subjek tidak percaya diri dengan dirinya sendiri yang sangat gendut dibandingkan dengan teman-temannya yang membuat subjek berfikir bahwa bentuk dan ukuran tubuhnya tidak ideal membuat insial F melakukan diet ketat dan olahraga untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang diinginkan, namun yang terjadi diet ketat yang dilakukan sama sekali tidak merubah tubuh subjek justru membuat tubuh subjek drop karena terlalu banyak

mengurangi makan nasi selama diet. Subjek berpendapat bahwa tubuh ideal itu sangat penting, karena dengan tubuh ideal subjek akan merasa terlihat cantik.

Wawancara dengan ibu rumah tangga yang berinisial A usia 32 tahun yang sudah memiliki dua anak dengan rasa tidak bersyukur dan tidak percaya diri atas kondisi mengenai bentuk tubuhnya yang membuat subjek memiliki penilaian buruk terhadap dirinya. Subjek sadar seharusnya penghasilan yang dimiliki sudah cukup untuk keluraganya. Karena keinginan subjek yang terlalu banyak disebabkan lingkungan perkumpulan membuat subjek tidak bersyukur dengan bentuk tubuhnya mengakibatkan subjek merasa memiliki badan gendut yang tidak ideal, hal ini membuat subjek melakukan kewajiban belanja bulanan untuk mengganti model pakaian agar terlihat langsing. Subjek dengan rasa tidak percaya diri dengan tubuhnya membuat subjek tidak mau beraktifitas di luar rumah yang disebabkan oleh kondisi yang dimiliki dengan beranggapan bahwa tubuhnya tidak ideal seperti teman-temannya yang cantik langsing, putih, memiliki wajah bersih. Karena memiliki tanggung jawab untuk keluarga subjek memutuskan untuk tetap beraktifitas dan menghiraukan orang lain. Menurut subjek memiliki tubuh ideal seperti orang lain yang dianggap ideal itu penting tetapi jangan memaksakan diri.

Wawancara pada ibu rumah tangga dengan insial S berusia 27 tahun, subjek memiliki rasa bersyukur yang rendah dengan kondisi tubuh yang di nilai buruk karena merasa dirinya kurang gizi dan vitamin yang membuat berat badan yang terus menurun atau kurus di kondisi sekarang yaitu sedang menyusui anak pertama mengakibatkan subjek memiliki *body image* buruk dan tidak bisa menerima kritik apapun dari orang lain. Subjek merubah pola hidup menjadi lebih

baik dan sehat agar tubuhnya gemuk, berbagai cara sudah dilakukan untuk memiliki kembali rasa bersyukur pada dirinya agar memiliki *body image* baik. Apapun akan dilakukan untuk membuat bentuk tubuh yang ideal, bahkan subjek pernah mengkonsumsi obat penggemuk namun tidak berhasil. Untuk menghindari kritikan orang lain subjek lebih suka di rumah karena baginya hidup sendiri lebih tenang. Subjek mengatakan memiliki tubuh ideal itu penting karena menurut subjek wanita akan lebih menarik jika memiliki tubuh ideal.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) kebersyukuran salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*, kebersyukuran dapat membantu individu untuk meningkatkan emosi positif agar memiliki rasa puas dengan dirinya sendiri. Adapun menurut Dwinanda (2016), *Body image* sebagai salah satu bagian psikologi positif yang akan memperbaiki kehidupan selanjutnya.

Rasa syukur yang dimiliki akan membantu terbentuknya sebuah usaha secara langsung dalam meningkatkan pengaruh positif untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif melalui rasa bersyukur (Wood dkk, 2010). Bersyukur dengan pengalaman hidup dapat membantu meningkatkan pengaruh positif pada diri individu untuk memperbaiki pemikiran negatif tentang kekurangan fisik menjadi pemikiran yang positif (Geraghty dkk, 2010).

Sebuah usaha individu secara langsung dapat membantu peningkatan dalam pengaruh positif yang akan memperkuat individu untuk memperbaiki pemikiran negatif melalui rasa bersyukur (Wood dkk, 2010). Individu yang memiliki rasa bersyukur yang tinggi merupakan suatu bentuk emosi positif yang akan membuat

individu nyaman dalam beraktifitas dan bisa menerima segala sesuatu yang diberikan kepadanya (Seligman, 2017).

Pada penelitian ditemukan, bahwa bersyukur memiliki hubungan yang kuat dengan emosi penerimaan fisik, dan memiliki potensi untuk memperbaiki *body image* positif dalam kekuatan psikologis (Wood dkk,2010).

Penelitian yang telah dilakukan Dwinanda (2016) dengan judul “Hubungan Kerbersyukuran dengan *Body Image* pada Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan *body image*, semakin kita bersyukur maka semakin tinggi *body image* pada diri kita dan sebaliknya.

Penelitian juga dilakukan oleh Refaniel dan Aritonang (2022) dengan judul “Hubungan Kebersyukuran dengan *Body Image* pada Remaja Putri di Medan”. Menunjukkan adanya hubungan positif yaitu semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi *body image* yang dimiliki dan semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah juga *body image* yang dimiliki.

Menurut Melliana (2006) faktor *body image* dipengaruhi oleh kepercayaan diri, yaitu suatu rasa untuk membantu individu merasa yakin dengan dirinya sendiri. Adapun menurut Denich & Ifdil (2015) tidak percaya diri akan berpengaruh besar terhadap individu yang menganggap kondisi fisik tidak sama seperti apa yang diinginkan, oleh sebab itu individu akan memiliki rasa kurang puas terhadap fisik meskipun fisik yang dimiliki sangat menarik menurut orang lain.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap positif individu yang mampu mengembangkan penilaian positif baik kepada diri sendiri maupun orang lain yang berada pada lingkungan sekitar (Mulkiyan, 2017). Kepercayaan diri lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu maka hal tersebut harus dilakukan dengan tekad yang tinggi, untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan (Ifdil dkk, 2017).

Kepercayaan diri yang tinggi akan berfokus pada aspek dari kehidupan dimana individu merasa memiliki kemampuan, keyakinan, kelebihan dan percaya bahwa individu bisa menuwujudkan keinginan karena pengalaman, potensi, prestasi, dan harapan yang tinggi pada diri sendiri (Mulkiyan, 2017).

Kepercayaan diri akan sangat berpengaruh kepada individu, kepercayaan diri tersebut dipengaruhi oleh pengalaman dalam bersosialisasi tetapi dari situ belum tentu memberikan pengaruh positif saja, karena jika individu mendapatkan pengalaman positif maka individu akan memiliki kepercayaan diri yang positif begitu juga sebaliknya jika individu mendapatkan pengalaman negatif maka individu akan memiliki kepercayaan yang negatif (Lisaniias dkk, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan Asri (2017) dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Body Image* Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam”. Dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body image* pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam.

Penelitian juga dilakukan oleh Ilyas (2012) dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Body Image* Remaja Putri”. Dari penelitian ini

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap kepercayaan diri dengan *body image*, semakin positif kepercayaan diri maka semakin tinggi *body image* pada individu.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kepercayaan Diri Dengan *Body Image* Pada Ibu Rumah Tangga”.

B. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara nyata mengenai hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan *body image* pada ibu rumah tangga.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharap bisa memberikan tambahan pengetahuan pada bidang psikologi perkembangan mengenai hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan *body image* pada ibu rumah tangga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu rumah tangga

Penelitian ini diharap bisa memberi informasi dan bisa membantu ibu rumah tangga terkait dengan kebersyukuran, kepercayaan diri dan *body image*, sehingga dapat memandang secara positif terhadap *body image*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasi dari penelitian ini diharap bisa menjadi referensi yang memberi tambahan sumber ilmu pengetahuan dan kajian teori untuk para peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian selanjutnya mengenai kebersyukuran, kepercayaan diri dan *body image*.

