

***BODY IMAGE* REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN  
*MUHASABA***

**(Studi di Desa Madyocondro Secang Magelang)**



**SKRIPSI**

Digunakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

**RANA ZAYYAN SHARIFAH**

NIM : 1804046098

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rana Zayyan Sharifah

NIM : 1804046098

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : *Body Image* Remaja Putri yang Melakukan *Muhasabah* (Studi di Desa Madyocondro Secang Magelang)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang sudah ditulis merupakan hasil karya asli dari saya sendiri dengan penuh tanggung jawab. Belum ditemukan karya sebelumnya yang sama seperti ini. Kutipan dalam penunjang penyusunan karya ini telah dicantumkan di dalam skripsi ini.

Semarang, 17 Juni 2022



**Rana Zayyan Sharifah**

NIM : 1804046098

***BODY IMAGE REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN  
MUHASABAH***

**(Studi di Desa Madyocondro Secang Magelang)**



**SKRIPSI**

Digunakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

**RANA ZAYYAN SHARIFAH**

NIM : 1804046098

Semarang, 17 Juni 2022

Disetujui Oleh

Pembimbing



**Komari, M. Si**

**NIP. 198703082019031002**

## NOTA PEMBIMBING

Semarang, 17 Juni 2022

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Walisongo

di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini, setelah saya melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan maka saya akan mengirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Rana Zayyan Sharifah

NIM : 1804046098

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : *Body Image* Remaja Putri yang Melakukan *Muhasabah* (Studi di Desa Madyocondro Secang Magelang)

Dengan ini mohon supaya skripsi saya bisa untuk diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo agar segera di munaqosahkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 17 Juni 2022

Pembimbing



**Komari, M. Si**

**NIP. 198703082019031002**

## PENGESAHAN

Skripsi Saudari **Rana Zayyan Sharifah,**

**NIM : 1804046098** telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal : **Selasa, 28 Juni 2022.**

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



**Ketua Sidang**

**Fitriyati, S.Psi, M.Si**

**NIP. 19690725 200501 2002**

**Sekretaris Sidang**

**Ulin Ni'am Masruri, MA**

**NIP. 19770502 200901 1020**

**Penguji III**

**Dr. Hj. Arikhah, M. Ag**

**NIP. 19691129 199603 2002**

**Penguji IV**

**Otih Jembarwati, S.Psi, MA**

**NIP. 19750508 200501 2001**

**Pembimbing**

**Komari, M.Si**

**NIP. 19870308 201903 1002**

## MOTTO

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

“Maka apakah kamu mengira, bahwa Kami menciptakan kamu main-main (tanpa ada maksud) dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?”

(QS. Al-mukminun: 115)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

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

(QS. At- tin: 4)

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pada ejaan penulisan Arab ini berpegang pada keputusan dari Menteri Agama serta Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia pada Nomor : 158 pada Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Pedoman translit dalam skripsi antara lain :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di

ط	Ta	ṭ	bawah) te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ge
ف	fa	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	W
هـ	ha	H	Ha
ء	hamzah	ﺀ	Apostr of
ي	ya	Y	Ye

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Atas rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Body Image Remaja Putri yang Melakukan Muhasabah (Studi di Desa Madyocondro Secang Magelang)”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bimbingan, bantuan, saran-saran serta dukungan dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis diperlancar dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. H. Hasyim Muhammad M.Ag, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Fitriyati, S.Psi, M.Si, Psikolog, selaku Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
5. H. Ulin Ni'am Masruri, M.A, selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, serta sebagai Dosen Wali Studi yang berkenan mendampingi, membantu, dan mengarahkan penulis dari awal masuk perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
6. Komari, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah berkenan dengan sabar mendampingi dan membantu penulis mengarahkan, bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

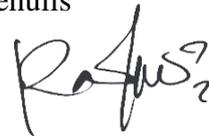
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang atas kesabaran dan keikhlasannya dalam memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
8. Kepada keluargaku, Bapak Tolkah, Ibu Mugiyarti, Mas Nanang Hamdan Wahib, adek Muhammad Himam Naji, yang selalu memotivasi, memberikan dukungan Lahir Batin serta doa-doanya yang selalu menyertaiku.
9. Kepada Diri sendiri Rana Zayyan Sharifah yang sudah berjuang serta bertahan dengan rasa sabar dan semangat yang tak terhingga serta mampu bangkit menghadapi masalah selama mengerjakan proses penelitian ini
10. Kepada Kepala Dusun Madyocondro yang telah memberikan izin, kesempatannya, serta membantu penulis untuk melakukan proses penelitian.
11. Keluarga besar Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 temen-temen seperjuangan yang memberikan warna-warni dikehidupan penulis selama perkuliahan di UIN Walisongo Semarang, khususnya kelas TP-C yang sama-sama berproses dan berjuang menyelesaikan skripsinya.
12. Kepada seluruh sahabat-sahabat dan saudaraku Devika, Dewanti, Ilmi, Dela, Vian, dan yang belum dapat peneliti cantumkan namanya satu persatu. Terimakasih sebanyak-banyaknya telah memberikan warna hidup serta pengalaman kepada peneliti, semoga selalu bisa terjalin silaturahmi sampai tua nanti.
13. Keluarga besar Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) FUHum, Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ TP), PMII Rayon Ushuluddin, dan Pondok Pesantren Roudhotul Muta'alimin serta kawan-kawan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
14. Teman-teman KKN RDR Kelompok 15 yang menjadi keluarga baru penulis di Sumowono sekaligus teman seperjuangan yang telah menerima, membantu penulis dengan baik dan mau berjalan bergandengan bersama menyelesaikan program kerja selama 45 hari lebih.

15. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi. Semoga amal yang telah diberikan menjadi amal shaleh, dan mampu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pada pembaca pada umumnya.

Semarang, 17 Juni 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rana Zayyan Sharifah' with a stylized flourish at the end.

Rana Zayyan Sharifah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Sistematika Penulisan.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
A. <i>BODY IMAGE</i> .....	13
1. Pengertian <i>Body Image</i> .....	13
2. Macam-Macam <i>Body Image</i> .....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	16
4. Aspek dari <i>Body Image</i> .....	20
B. <i>MUHASABAH</i> .....	22
1. Pengertian <i>Muhasabah</i> .....	22
2. Bentuk-Bentuk <i>Muhasabah</i> .....	25
3. Manfaat dari <i>Muhasabah</i> .....	27

C. REMAJA.....	29
1. Pengertian Remaja.....	29
2. Pembagian Masa Remaja.....	30
3. Kriteria Fisik Ideal Remaja.....	32
<b>BAB III METODOLOGI.....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Pendekatan Penelitian.....	34
C. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	35
D. Sumber Data.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV DATA DAN ANALISIS.....</b>	<b>40</b>
A. Gambaran Umum Desa Madyocondro Secang Magelang.....	40
1. Sejarah Desa Madyocondro.....	40
2. Potensi Sumber Daya Manusia.....	41
3. Potensi Sosial.....	41
4. Potensi Ekonomi.....	41
B. Identifikasi Subjek Penelitian.....	43
C. Data Penelitian <i>Body Image</i> Remaja Putri yang melakukan <i>Muhasabah</i> .....	46
1. Subjek 1.....	46
2. Subjek 2.....	48
3. Subjek 3.....	50
D. Analisis <i>Body Image</i> Remaja Putri yang Melakukan <i>Muhasabah</i> di Desa Madyocondro.....	52
1. Persepsi Mengenai Bentuk Tubuh.....	53
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	54
3. <i>Body Image</i> Remaja Putri yang Melakukan <i>Muhasabah</i> .....	57

<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran-saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>75</b>

#### **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1	Kriteria Fisik Ideal Remaja
Tabel 1.2	Data Kependudukan Desa Madyocondro
Tabel 1.3	Data Organisasi Sosial Kemasyarakatan
Tabel 1.4	Data Mata Pencaharian Desa Madyocondro
Tabel 1.5	Data Agama atau Kepercayaan Desa Madyocondro
Tabel 1.6	Identifikasi Subjek Penelitian

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian
Lampiran 2. Pedoman Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi
Lampiran 3. Surat-surat

## ABSTRAK

Kelangsungan hidup remaja merupakan titik di mana seseorang sedang dalam mencapai kepuasan serta mengalami perubahan-perubahan pada diri remaja, diantaranya pencapaian pada aspek biologis, psikologis, dan sosial ekonominya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*. Subjek penelitiannya ada tiga remaja putri dengan *body image* yang negatif dan kemudian melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang Magelang. Jenis penelitian ini, yaitu penelitian lapangan yang bersifat deskriptif kualitatif. Pengumpulan datanya didapatkan dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi yang kemudian dianalisis dan disajikan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *muhasabah* cukup mampu digunakan dalam mengatasi *body image* remaja putri. Keberhasilan *muhasabah* ini tercermin pada hasil penerimaan diri seseorang terhadap tubuhnya dan mampu menghilangkan perasaan negatif pada dirinya. Dari ketiga subjek penelitian memiliki penilaian terhadap tubuh dengan kriteria negatif yang berbeda dan sangat mudah bagi remaja putri terpengaruh *body image* meliputi individu, orang tua, sosial media, teman sepergaulan, dan budaya. Remaja putri melakukan *muhasabah* sebelum dan sesudah melaksanakan perbuatan.

Kata kunci : *Body Image, Muhasabah, Remaja Putri*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Mencapai titik kepuasan diri merupakan suatu hal yang diinginkan oleh setiap manusia. Dalam kelangsungan hidup di masyarakat, tentu tidak terlepas dari warga, yang meliputi orang tua atau dewasa, anak-anak, dan remaja. Pencapaian kepuasan diri lebih dominan ke remaja yang mana sedang berada di titik perubahan-perubahan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial ekonominya.<sup>1</sup>

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Batasan masa remaja menurut WHO dimulai dari usia 12 - 15 tahun dan berakhir pada usia 18 - 24 tahun. Remaja pada usia 15-18 tahun cenderung dalam keadaan labil karena mengalami perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif yang berlangsung cepat (Santrock 2007). Remaja dengan perubahan kognitif akan mulai berpikir secara idealis dan logis. Pada perubahan sosio-emosional remaja akan mulai mencari jati diri, mengalami perubahan emosi, perubahan kepribadian, serta perubahan hubungannya dengan orang lain. Sedangkan perubahan biologis seorang remaja akan mempengaruhi kondisi fisiknya yang ditandai dengan terjadinya pubertas.<sup>2</sup>

Masa pubertas yang dialami remaja terjadi dalam kurun waktu yang berbeda-beda. Ada yang mengalami pubertas lebih cepat, ada yang tepat waktu, bahkan ada juga yang mengalami keterlambatan. Biasanya anak perempuan akan mengalami masa puber lebih cepat dibanding dengan anak laki-laki. Ini dikarenakan masa puber seorang perempuan lebih cepat matang dari seorang laki-laki (Hurlock, 1908). Pubertas ialah

---

<sup>1</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h.8

<sup>2</sup> Connie Jason Patricia Sihombing, Skripsi: *Hubungan Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas di Surabaya*, (Surabaya : Universitas Airlangga Surabaya), h.1

suatu periode yang mana kematangan fisik terjadi, terutama dialami pada masa remaja awal dengan perubahan hormon yang semakin meningkat.<sup>3</sup>

Adanya perubahan hormon mempengaruhi kondisi fisik yang dimiliki remaja. Perubahan fisik pada laki-laki ditandai dengan suara menjadi lebih berat, membesarnya masa otot, tumbuhnya rambut pada bagian tertentu, serta mengalami mimpi basah. Perubahan fisik pada perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi, membesarnya payudara, serta tumbuhnya rambut di bagian tertentu.<sup>4</sup> Dari perubahan yang dialami tersebut, kondisi fisik menjadi perhatian lebih bagi remaja khususnya kepada anak perempuan karena dapat mempengaruhi dampak psikologis terhadap tubuhnya. Hal ini tentu sangat berpengaruh pada kemampuan penerimaan kondisi tubuh yang dimilikinya serta mempengaruhi perkembangan *body image*.

Kehidupan anak remaja saat ini terlebih anak perempuan tentu ada yang namanya penilaian terhadap standar bentuk tubuh pada penampilan fisik seseorang. Remaja putri senantiasa lebih mementingkan penampilan fisik dibanding dengan aspek lainnya dalam kehidupannya. Para remaja putri akan memberikan persepsi tentang kondisi fisik yang dimilikinya, kemudian beranjak ke penampilan fisik yang dimiliki orang lain. Sebagaimana standar bentuk tubuh yang cocok untuk dimiliki seorang perempuan. Persepsi mengenai penampilan dan kondisi fisik inilah yang disebut dengan *body image*.<sup>5</sup>

*Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* juga dapat diartikan sebagai

---

<sup>3</sup> Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A, "Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3). 1, 2017, h.108

<sup>4</sup> Connie Jason Patricia Sihombing, Skripsi: *Hubungan Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas di Surabaya*, (Surabaya : Universitas Airlangga Surabaya), h.2

<sup>5</sup> Merlin Ramadhani, Skripsi: *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*, (Sumatera Barat : STKIP PGRI,2017), h. 4

gambaran tentang kondisi fisik seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri.<sup>6</sup> Thompson dan Linda Smolak, mengemukakan bahwa *body image* didefinisikan sebagai penilaian subjektif penampilan individu. Selain itu Thompson dkk, memberi gambaran *body image* dengan mengukur rasa kepuasan seseorang dengan kondisi fisik dan penampilannya secara keseluruhan serta mengutarakan tahap penerimaan diri individu dalam empat aspek yang sebagian terikat oleh pengaruh sosiokultural, antara lain pertama dengan reaksi orang lain, kedua perbandingan individu dengan individu lain, ketiga peranan individu, dan terakhir identifikasi individu pada individu lain. Secara ideal, individu harus memiliki *body image* yang positif, agar tidak ada kecemasan dan kekhawatiran pada dirinya atas pemikiran standar bentuk tubuh yang dimiliki kebanyakan orang, sehingga mampu menerima dirinya sendiri.<sup>7</sup>

Namun tidak semua remaja terutama perempuan memiliki *body image* positif, terlebih lagi saat bergaul dengan teman-teman sebayanya baik disekolah maupun lingkungan sekitarnya. Kebanyakan dari mereka merasa kurang yakin dengan bentuk tubuhnya. Beberapa riset menunjukkan bahwa remaja putri lebih tidak puas dengan perubahan fisik yang terjadi setelah pubertas dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian dari Linda Riski Sefrina (2018), yang memaparkan *body image* yang negatif lebih besar pada subjek perempuan (73,3%) dibandingkan dengan laki-laki (26,7%).<sup>8</sup> Penelitian yang dilakukan di SMPK Santa Agnes Surabaya pada remaja usia 13-15 tahun, juga menunjukkan melalui analisis datanya bahwa diketahui remaja putri sebesar 61,5% memiliki *body image* yang negatif, 66,7% mengalami ketidakpuasan terhadap

---

<sup>6</sup> Sarah Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children* (New York: Routledge, 1999), h.1

<sup>7</sup> J. Kevin Thompson, Linda Smolak, *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth: Assesment, Prevention And Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2000), h.4.

<sup>8</sup> Linda Riski Sefrina, Milliyantri Elvandari, Risma Rahmatunisa, “*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Body Image Pada Remaja Di Karawang*”, *Nutrire Diaita*, Volume 10 Nomor 2 (Oktober, 2018), h.37

tubuh, dan sebanyak 64% melakukan tindakan diet. Sehingga dari hasil ini disimpulkan bahwa remaja putri cenderung memiliki *body image* negatif.<sup>9</sup>

*Body image* memegang peranan penting dalam proses perkembangan remaja. Persepsi dan penilaian terkait *body image* ini dibedakan menjadi dua, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Remaja putri akan mengembangkan *body image* positif jika ia merasa puas dengan tubuhnya, sebaliknya remaja putri akan mengembangkan *body image* negatif jika tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya. Ciri *body image* positif adalah ketika individu merasa lebih bahagia, memiliki perasaan positif, mampu mengatasi tekanan hidup, dan selalu optimis. Sedangkan ciri dari *body image* negatif adalah ketika individu cenderung mengalami stress, depresi, cemas, merasa tidak percaya diri, serta berpotensi menarik diri dari lingkungan.<sup>10</sup>

Terciptanya penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik pada remaja menimbulkan banyak kekhawatiran dan kecemasan dalam diri individu. Dari kekhawatiran dan kecemasan para remaja putri perlu adanya perubahan *body image* menjadi positif untuk bisa menumbuhkan kepercayaan diri, terlebih pada para remaja putri semakin tinggi harga diri maka *body image* yang dimiliki juga semakin tinggi. Sehingga dalam merubah *body image* menjadi positif terdapat beberapa cara, diantaranya bersyukur atas hal positif yang ada pada tubuh, menjaga kesehatan yang merupakan wujud dari membentuk *body image* positif, jangan terus menerus membandingkan penampilan diri dengan orang lain, serta mencintai diri sendiri dengan menerima segala kekurangan serta kelebihan yang ada salah satunya dengan melakukan *muhasabah*.

---

<sup>9</sup> Dewi Kartika Wati dan Sri Sumarmi, *Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional*, (Surabaya : Open Access Under CC BY-SA License, 2017), h.403.

<sup>10</sup> T.F. Cash & Pruzinsky, *Body image : A Handbook of Theory. Research and Clinical*. (New York : Guilford Publications, 2000)

*Muhasabah* adalah suatu bentuk mengevaluasi diri atau menghisab diri sendiri serta tidak menuruti kemauan hawa nafsu.<sup>11</sup> Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menjelaskan bahwa *muhasabah* merupakan perilaku dalam penghitungan perbuatan tentang pantas atau tidaknya bertentangan dengan kehendak Allah, yang mana jauh dari perasaan negatif seperti rasa bersalah yang berlebihan, cemas, khawatir, dan sebagainya. Oleh karena itu diperlukan *muhasabah* (introspeksi diri) agar jika seseorang rugi, ia akan segera lari dari kerugian tersebut dengan tidak mengulanginya lagi sekaligus melakukan penjagaan dan pemantapan terhadap dirinya. Melakukan *muhasabah*, yaitu menerima keadaan baik buruknya diri seorang individu agar terhindar dari gangguan mental yang sering menyerang remaja. Ibnu Qayyim juga menjelaskan gangguan jiwa atau mental seseorang muncul karena adanya kekosongan hati dari mengenal dan mencintai Allah. Ketika hati seseorang kosong dari nilai-nilai agama, maka akan sangat mudah diserang hawa nafsu yang menyebabkan seseorang tersebut sakit atau mati.<sup>12</sup> Dari sudut pandang Ibnu Qayyim *muhasabah* dapat meningkatkan keberhasilan individu serta menciptakan kebahagiaan dalam hidup dan lebih bermakna.<sup>13</sup>

Para remaja di tengah masyarakat tentu pernah mendapat bekal pengetahuan mengenai agama terlebih mereka yang lulusan pondok maupun yang bersekolah dengan dasar keislaman. Sehingga sedikit banyaknya para remaja mengetahui makna dari *muhasabah*. Seiring perkembangan zaman, dalam kehidupan remaja tentu tidak terlepas dari pengaruh-pengaruh negatif baik itu berasal dari dalam maupun luar dirinya. Saat ini tidak heran jika sesama perempuan masih banyak yang saling menjatuhkan, dengan mengolok penampilan fisik atau kondisi fisik yang membuat individu menjadi kurang percaya diri dengan bentuk tubuh

---

<sup>11</sup> Muhammad Syafi'i Masykur, *The Power of Muhasabah*, Yogyakarta, Arta Pustaka, h.5

<sup>12</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Keajaiban Hati*, alih bahasa Fadhki Bahri, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), h.127

<sup>13</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qoyyim dan Psikologi Modern*. (Jakarta : Pustaka Azzam, 2006), h.133

yang dimiliki. Sehingga memunculkan banyak kekhawatiran pada individu, seperti ketika merasa lebih gemuk, kekurusan, atau merasa kurang menarik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurulistyawan, (2018) yang berjudul “Study Kasus *Body Image* pada Siswa di SMA Negeri 1 Grobogan” menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mempunyai *body image* negatif dengan indeks massa tubuh tidak normal. Dua siswa ini mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik dan mengalami obesitas sehingga mengalami *body image* negatif pada dirinya.<sup>14</sup> Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Merlin Ramadhani (2017) menunjukkan adanya remaja putri berinisial AM mempunyai *body image* negatif dengan bentuk tubuh yang tidak ideal yang dimilikinya, sehingga ketika keluar dari rumah merasa kurang percaya diri dan sering kali memikirkan penampilannya agar terlihat tidak begitu buruk di mata orang-orang.<sup>15</sup>

Hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada remaja putri berinisial RN yang berusia 18 tahun, menyatakan bahwa mengalami ketidakpercayaan diri dengan kondisi fisik yang dimiliki. Ia mengatakan meskipun ada teman dengan kondisi yang sama dan terlihat baik-baik saja tapi dirinya tetap mempunyai kekhawatiran terhadap dirinya, ia beranggapan bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki bentuk dan proporsi yang bagus. Kurangnya tinggi badan yang menjadi masalah dalam dirinya, sehingga remaja putri ini memiliki *body image* negatif.<sup>16</sup>

Wawancara dengan remaja putri kedua yang dilakukan peneliti dengan inisial DM remaja berusia 17 tahun menyatakan bahwa merasa kurang puas dengan penampilan tubuhnya, dia merasa kurang percaya diri

---

<sup>14</sup> Nurulistyawan, Rahmawati, dan Ike Diah, “Study Kasus *Body Image* pada Siswa di SMA Negeri 1 Grobogan”, 2018, h.4.

<sup>15</sup> Merlin Ramadhani, *Skripsi: Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*, (Sumatera Barat : STKIP PGRI,2017), h.5

<sup>16</sup> Wawancara dengan subjek 1, 24 Januari 2022

dengan warna kulit, tinggi badan, serta dengan postur tubuhnya. Dia semakin khawatir pada dirinya ketika seseorang menilai penampilan dari kekurangannya. Bahkan ia sering mengalami *insecure* melihat teman-temannya lebih cantik. Dari ketidakpuasan tubuh yang dimilikinya sehingga ia merupakan salah satu remaja putri yang memiliki *body image* negatif.<sup>17</sup>

Pada remaja putri yang ketiga, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada AS remaja berusia 18 tahun, juga memiliki permasalahan yang sama dengan remaja putri sebelumnya, dirinya kurang percaya diri pada tubuhnya. Remaja putri ini kurang puas dengan tubuh karena merasa agak gemuk serta tinggi badan yang tidak sama dengan teman lainnya. Ia lebih merasakan cemas dengan tinggi badannya yang kurang daripada kegemukannya. Meskipun tidak ada orang lain yang menjelekkannya tapi perasaan negatif itu masih sering muncul pada dirinya.<sup>18</sup>

Berdasarkan fenomena-fenomena yang ditemukan, diperlukan adanya proses evaluasi dalam diri remaja atau muhasabah terutama bagi perempuan demi mengatasi permasalahan *body image* dalam diri remaja tersebut. Sehingga para remaja dapat menciptakan kebahagiaan dalam hidup dengan *body image* yang diterimanya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “*Body Image* Remaja Putri yang Melakukan *Muhasabah* (Studi di Desa Madyocondro Secang Magelang)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang Magelang?

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan subjek 2, 25 Februari 2022

<sup>18</sup> Wawancara dengan subjek 3, 28 Februari 2022

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang Magelang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang di harapkan dari penulis adalah mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat serta informasi bagi kemajuan keilmuan di bidang tasawuf dan psikoterapi khususnya mengenai *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang Magelang)

#### **b. Manfaat Praktis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan masukan kepada pihak-pihak terkait, khususnya remaja yang mengalami *body image* negatif pada dirinya.
2. Penelitian ini dapat membantu memberikan pandangan dan pemahaman kepada masyarakat mengenai hal-hal yang berhubungan dengan muhasabah dan *body image* positif pada remaja putri.

### **E. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka dalam sebuah penelitian merupakan rujukan peneliti untuk dapat mengkaji dan menyampaikan suatu karya, buku, jurnal, dan penelitian terdahulu yang ada kaitannya dan berkesinambungan dengan judul skripsi yang diteliti. Ada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Skripsi dari Merlin Ramadhani tahun 2017, Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STIKP) PGRI Sumatera Barat dengan judul "*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTS Muhammdiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*" berisi tentang adanya hubungan

yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada peserta didik putri menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Subjek penelitian ini adalah peserta didik putri kelas VII dan VIII yang terdaftar pada semester genap tahun ajaran 2016/2017 di MTs Muhammadiyah Lakitan.

2. Skripsi dari Connie Jason Patricia Sihombing tahun 2019, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya dengan Judul "*Hubungan antara Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal Putri yang mengalami Obesitas di Surabaya*" memaparkan mengenai korelasi *self-esteem* dengan *body image* remaja awal putri yang mengalami obesitas di Surabaya, adanya hubungan yang bersifat positif yang berarti semakin tinggi *self-esteem* maka *body image* remaja awal putri yang mengalami obesitas juga semakin positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei.
3. Skripsi dari Ika Atmala Sari tahun 2018, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul "*Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*", berisi tentang proses bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi muhasabah dalam menangani kurangnya kesadaran belajar remaja di Kelurahan Watulea-Buton Tengah Sulawesi Tenggara ini. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan analisis deskriptif komperatif.
4. Jurnal dari Zaharudin dan Rizki Amaliyah dengan judul "*Efektivitas Muhasabah Dalam Proses Pencapaian Makna Hidup Pada Santri Kelas Xi Jurusan Ips Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Alittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir*" memaparkan hasil dari tidak efektifnya muhasabah dalam proses pencapaian makna hidup pada santri kelas XI jurusan IPS Madrasah Aliyah pondok pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya kabupaten Ogan Ilir. Santri kelas XI Jurusan IPS

Madrasah Aliyah Pondok Pesantren yang diberikan muhasabah mengalami proses pencapaian makna hidup yang sama dengan santri yang tidak diberikan muhasabah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimental kuasi.

5. Jurnal dari Jumal Ahmad tahun 2018, Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*” menjelaskan mengenai peran muhasabah dalam upaya mencapai kesehatan mental berdasarkan pemikiran Imam Al-Ghazali, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan ulama lainnya. Muhasabah dan introspeksi diri bisa membuat seseorang semakin sehat mental dan spiritualnya karena merupakan aplikasi dari *Ihsan* (merasa diawasi oleh Allah) yang merupakan tingkatan paling tinggi dalam Islam.

Ditinjau dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji mengenai *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*. Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, rata-rata penelitian mengkaji tentang adanya suatu hubungan antara *body image* dengan variabel lain dan juga pengaruh dari adanya muhasabah dalam menangani suatu permasalahan, jika disandingkan dengan penelitian ini sama-sama mengkaji mengenai *body image* serta penggunaan *muhasabah* dalam mengatasi permasalahan *body image* tersebut. Meskipun ada kaitannya dengan judul skripsi yang penulis teliti, tinjauan pustaka di atas memiliki objek, subjek, variabel dan lokasi penelitian yang tidak sama. Berbeda dari penelitian di atas, dalam skripsi ini lebih fokus pada *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Kecamatan Secang Kabupaten Magelang.

## **F. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan merupakan rangkaian pembahasan yang saling berkaitan sebagai satu kesatuan yang utuh di dalam isi karya ilmiah

ini. Hal ini sangat penting untuk mengarahkan tulisan agar runtut, sistematis, dan mengerucut terhadap pokok permasalahan yang dibahas, sehingga pembaca lebih mudah dalam memahami isi yang terkandung dalam suatu karya ilmiah. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut :

#### 1. Bagian Awal

Bagian awal ini di mulai dari sampul, lembar berlogo, halaman judul, abstrak, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, halaman motto, dan persembahan, kata pengantar, persembahan, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

#### 2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari 5 bab antara lain :

Bab I, berisi tentang pendahuluan yang menggambarkan latar belakang berupa penjelasan yang menjadi alasan dilakukannya penelitian. Pada penelitian ini permasalahan yang diangkat adalah *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*. Kemudian dilakukan perumusan masalah yang akan menjadi fokus pembahasan pada penelitian. Selanjutnya susunan tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penulisan skripsi. Manfaat penelitian, berisi kontribusi secara teoritis dan secara praktis. Tinjauan pustaka memaparkan mengenai penelitian-penelitian sebelumnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini. Tahap akhir adalah sistematika penulisan skripsi yang menjelaskan bagian awal sampai akhir penulisan skripsi.

Bab II uraian Landasan Teori, dalam bab ini akan mendeskripsikan mengenai *body image*, yang di dalamnya berisi pengertian *body image*, faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, serta aspek-aspek dari *body image*. Kemudian tentang *muhasabah*, menjelaskan secara umum mengenai *muhasabah*, bentuk-bentuk muhasabah serta manfaat dari *muhasabah*. Serta menjelaskan pengertian remaja, pembagian remaja dan kriteria fisik ideal remaja.

Bab III, pembahasan bab ini berisi tentang metodologi penelitian yang berisikan : jenis penelitian, pendekatan penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV, berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan tentang deskripsi data penelitian, dalam penelitian ini membahas hasil dari *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* disertai dengan analisisnya.

Bab V merupakan tahap akhir dari penulisan hasil penelitian atau Penutup. Bab ini berisikan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan berisi jawaban singkat dari rumusan masalah. Selain itu ada juga saran-saran untuk masyarakat umum yang bisa digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya.

### 3. Bagian Penutup

Bagian akhir berisi tentang daftar pustaka dari buku serta kepustakaan yang lain yang dipakai untuk acuan ketika mengerjakan penelitian serta terdapat lampiran yang gunanya untuk acuan pada proposal penelitian dan lampiran yang isinya tentang kelengkapan data dan sebagainya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Body Image*

##### 1. Pengertian *Body Image*

Grogan (2008) menyebutkan bahwa *body image* adalah “A person perception, thoughts, and feelings, about his or her body”, lebih jelasnya *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya. Grogan juga menjelaskan *body image* mempunyai arti bayangan seorang individu tentang tubuhnya yang berasal dari pikirannya sendiri.<sup>19</sup>

*Body image* menurut Honigman dan Castle (dalam Ramadhani, 2017) adalah bentuk mental seseorang dalam memberikan penilaian yang dirasakan atau dipikirkan terhadap kondisi fisik dan bentuk tubuh yang dimilikinya, serta penilaian dari orang lain kepadanya. Hasil penilaian diri tersebut bersifat subjektif, karena pemikiran apa yang dirasakan terhadap tubuhnya belum tentu benar sesuai fakta berdasarkan persepsinya.<sup>20</sup>

Amalia (2007) mengungkapkan setiap individu khususnya perempuan pasti mempunyai gambaran keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal serta penampilan fisik yang sempurna. Ketika ada ketidaksesuaian individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya dengan persepsi ideal bentuk tubuh menurutnya akan memunculkan kecemasan karena perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Mulai terbentuknya *body image* ada sebelum individu mampu mengeluarkan fikiran dan idenya melalui ungkapan dengan kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya, seperti penggunaan tangan

---

<sup>19</sup> Sarah Grogan, *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children: 2 Edition*, (New York : Psychology Press, 2008), h.3

<sup>20</sup> Merlin Ramadhani, *Skripsi: Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*, (Sumatera Barat : STKIP PGRI,2017), h.10

dalam suatu pekerjaan, anak mampu berpikir tentang dirinya bahwa dia bisa menjadi penyebab terjadinya suatu perkara.<sup>21</sup>

Sedangkan Thompson dan Linda Smolak (2000), mengemukakan bahwa *body image* didefinisikan sebagai penilaian subjektif penampilan individu, bukan dengan penampilan objektif terhadap ketertarikan fisik. Selain itu, Thompson memberi gambaran *body image* dengan mengukur rasa kepuasan seseorang dengan kondisi fisik dan penampilannya secara keseluruhan. Thompson juga mengutarakan tahap penerimaan diri individu dalam empat aspek yang sebagian terikat oleh pengaruh sosiokultural, antara lain pertama dengan reaksi orang lain, kedua perbandingan individu dengan individu lain, ketiga peranan individu, dan terakhir identifikasi individu pada individu lain. Secara ideal, individu harus memiliki *body image* yang positif, agar tidak ada kecemasan dan kekhawatiran pada dirinya atas pemikiran standar bentuk tubuh yang dimiliki kebanyakan orang, sehingga mampu menerima dirinya sendiri. Akan tetapi, sejauh pengamatan di lapangan masih banyak perempuan yang mempunyai *body image* negatif pada kategori sedang ataupun rendah.<sup>22</sup>

Dari paparan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah penilaian seorang individu terhadap bentuk tubuh, kondisi fisik, serta penampilannya berdasar pada persepsi orang kepada dirinya sehingga harus menyesuaikan sesuai dengan persepsi-persepsi tersebut.

## 2. Macam – Macam *Body Image*

Persepsi dan penilaian terkait *body image* ini dibedakan menjadi dua, yaitu *body image* positif dan negatif.

---

<sup>21</sup> Lia Amalia, *Citra tubuh (Body Image) Remaja Perempuan*, Jurnal Musawa, Vol. 5, No. 4. (Surabaya: STAIN Ponorogo, 2007), h.443

<sup>22</sup> J. Kevin Thompson, Linda Smolak, *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth : Assessment, Prevention, And Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2000), h.4

a. *Body Image* Positif

Definisi *body image* positif adalah sebagai kepuasan seseorang dengan kepemilikan tubuh. Ciri *body image* positif adalah ketika individu dengan perasaan bahagia, selalu positif thinking, dan mampu mengatasi permasalahan hidup.

b. *Body Image* negatif

*Body image* negatif didefinisikan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Ciri dari *body image* negatif adalah ketika seseorang sering mengalami depresi, stress, dihantui dengan kecemasan, merasa tidak percaya diri, dan menghindari dunia luar.<sup>23</sup>

Proses terbentuknya penilaian bentuk tubuh sering kali datang dari orang lain di luar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat. Pembentukan ini terjadi sejak dini ketika individu masih kanak-kanak dan masih bergantung pada lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan di antara kawan-kawan pergaulannya. Tetapi proses penilaian tubuh dalam keluarga dan pergaulan anak, sesungguhnya hanya mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan dari dunia luar atau secara budaya yang ada. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing merupakan yang diharapkan lingkungan yang akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.<sup>24</sup>

Kemudian menginjak usia remaja yang mana sedang terjadi perkembangan berfikir individu dan perilaku anak, sehingga anak lebih

---

<sup>23</sup> T.F. Cash & Pruzinsky, *Body image : A Handbook of Theory. Research and Clinical.* (New York : Guilford Publications, 2000)

<sup>24</sup> Jul Asdar Putra Samura. *Hubungan Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Citra Tubuh Remaja Putri Kelas 1 Di SMP Nusantara Lubuk Pakam.* Volume 1 Nomor 1. 2011 h.16

kritis dalam menilai fisik mereka. Ketika seseorang membandingkan kondisi fisiknya dengan konsep ideal menurutnya, seseorang tersebut akan memiliki rasa kekurangan pada dirinya meskipun secara fisik dinilai positif oleh orang lain maupun ada orang selainnya yang memiliki tubuh sama dengannya. Keadaan seperti ini yang menjadikan *body image* menjadi negatif karena tidak bisa mencapai penerimaan diri terhadap kondisi fisiknya. Munculnya *body image* negatif terhadap diri seseorang menyebabkan merendahnya pula rasa percaya diri, enggan berinteraksi dan rasa khawatir. Peningkatan *body image* menjadi lebih positif perlu dilakukan individu untuk mengatasi kenegatifan dari *body image* tersebut.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Pemikiran orang lain pada kondisi fisik seseorang merupakan salah satu pengaruh dari *body image*, ada banyak hal yang juga menjadi pengaruh *body image*. Beberapa pendapat para ahli menunjukkan bermacam-macam faktor menjadi pengaruh perkembangan *body image* seseorang. Menurut Cash dan Pruzinsky, ada tiga faktor, yaitu sebagai berikut :

#### 1) Jenis Kelamin

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh ialah jenis kelamin. Perasaan tidak puas dari adanya bentuk tubuh yang dimiliki seseorang dominan kepada perempuan daripada bentuk tubuh yang dimiliki laki-laki. Pada umumnya perempuan memiliki *body image* negatif dengan rasa kurang puas dengan tubuhnya.<sup>25</sup>

Wanita biasanya lebih kritis dalam menanggapi fisik mereka tinimbang kaum laki-laki. *Body image* negatif pada perempuan seringkali berhubungan dengan permasalahan kelebihan berat badan dan perasaan kurang tinggi badan,

---

<sup>25</sup> Thomas F. Chas Dan Thomas Pruzinsky, *Body Image A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, (New York : Guilford Publications, 2002), h.76

sedangkan laki-laki tidak terlalu memikirkan *body image*, mereka lebih memperhatikan masa otot yang dimilikinya.<sup>26</sup>

Penelitian yang dilakukan Cash menunjukkan sekitar 40-70% remaja putri merasa ada ketidakpuasan dari beberapa bagian kondisi fisiknya. Bagian tubuh yang biasanya menjadi fokus ketidakpuasannya ada pada bagian tubuh area tengah sampai bawah mereka meliputi perut, pinggul, dan paha. Sebagian Negara maju, antara 50-80% remaja putri mempunyai keinginan tubuh langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20-60%. Di sisi lain, laki-laki juga menghindari dari kegemukan dan lemah gemulai, tetapi kalangan laki-laki yang memiliki *body image* negatif terhadap bentuk badan berusaha untuk menambah berat badan dengan massa otot atau mengembangkan lengan bagian atas, bahu serta dada.<sup>27</sup> Selain itu, Penelitian dari Linda Riski Sefrina (2018), yang memaparkan *body image* yang negatif lebih besar pada subjek perempuan (73,3%) dibandingkan dengan laki-laki (26,7%).<sup>28</sup>

## 2) Media Massa

Pada dasarnya media massa yang bermunculan di mana-mana dapat mempengaruhi *body image* seseorang dengan menggambarkan pada laki-laki dan perempuan seberapa ideal tubuh sebagai patokan. Dalam budaya social media massa juga pengaruh kuat, yang mana kebanyakan remaja bahkan anak-anak melakukan aktivitas keseharian dengan banyak nonton televisi dan banyak membaca majalah untuk orang dewasa. Survey menunjukkan 83% majalah *fashion* digemari kalangan perempuan.

---

<sup>26</sup> Merlin Ramadhani, *Skripsi: Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*, (Sumatera Barat : STKIP PGRI, 2017), h.12

<sup>27</sup> Thomas F. Chas Dan Thomas Pruzinsky, *Body Image A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, (New York : Guilford Publications, 2002), h.72

<sup>28</sup> Linda Riski Sefrina, Milliyanti Elvandari, Risma Rahmatunisa, "*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Body Image Pada Remaja Di Karawang*", *Nutrire Diaita*, Volume 10 Nomor 2 (Oktober, 2018), h.37

Berbagai cara dari pemakaian media massa mempengaruhi si pemakai. Dari isi pertunjukan atau tayangan dapat memberi gambaran standart kecantikan perempuan harus bagaimana, seperti memiliki tubuh langsing, hal ini memberikan persepsi kepada perempuan bahwa mereka percaya tingkat kekurusan yang dimiliki merupakan kriteria orang sehat. Bukan hanya perempuan, penggambaran standart ideal juga berlaku bagi kaum laki-laki, yaitu keinginan mempunyai perut kotak-kotak dan tubuh yang berotot.<sup>29</sup>

Selain media majalah dan televisi, internet juga merupakan faktor dari pengaruh luar yang sering memberi gambaran ideal citra tubuh melalui figure iklan yang ditampilkan pada sebuah produk yang mereka jual. Dengan melihat model iklan dengan kriteria tubuh ideal membuat perempuan membandingkan dengan citra tubuhnya, mereka menjadi merasa kurang mengenai tubuhnya, ditunjukkan oleh beberapa penelitian dengan hasil dampak negatif. Gambaran ideal yang diciptakan media memberikan perhatian mengenai berat badan, rasa tidak puas dengan tubuh, suasana hati buruk, dan pelemahan *body image*.<sup>30</sup>

### 3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal menciptakan perbandingan diri seseorang dengan orang lain yang mana *feedback* yang diterima mempengaruhi perasaan mengenai kondisi fisik. Hal ini yang memunculkan kecemasan seseorang terhadap penampilannya ketika orang lain mengevaluasi dirinya.

Menerima *feedback* tentang kondisi fisik mereka sama artinya dengan mengembangkan pandangan mengenai seperti apa ketika seseorang melakukan perbandingan atas penilaian diri dari fisik yang memiliki daya tarik. Reaksi orang lain menjadi awal

---

<sup>29</sup> *Ibid*, h.81-118.

<sup>30</sup> Longe, *The Gale Encyclopedia Of Diets*, (New York : The Gale Group, 2008), h.118

mulanya muncul pikiran dan emosional mengenai tubuh. Dalam konteks perkembangan, hubungan interpersonal merupakan asal mula adanya *body image*. Pikiran dan perasaan seseorang berkembang dari adanya perbandingan oleh orang lain sehingga dapat mempengaruhi karakteristik psikologis.<sup>31</sup>

Selain faktor di atas, Thompson menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu :<sup>32</sup>

a. Persepsi

Ketepatan seseorang dalam berpersepsi terhadap ukuran bentuk tubuh menjadi kunci munculnya perasaan puas atau tidak puas seorang individu ketika menilai tubuhnya dalam konteks ini.

b. Perkembangan

Perkembangan di sini merupakan sesuatu yang terjadi pada masa transisi anak-anak menjadi dewasa yang ada kaitannya dengan *body image* saat ini. Terlebih bagi perempuan adalah saat kali pertama mengalami menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang berkontribusi pada pengalaman penting lainnya mengenai *body image*.

c. Sosiokultural

Kehidupan bermasyarakat tidak terlepas dari penilaian baik buruknya seseorang terlebih soal penampilan fisik. Apalagi moment yang sedang berlaku di kalangan masyarakat sangat berpengaruh pada tingkatan *body image*. Pengaruh kuat pada persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh adalah adanya tren ideal dari tubuh itu sendiri.

Dari uraian faktor di atas, sosiokultural memegang pengaruh lebih besar, yaitu penentuan standart bentuk tubuh

---

<sup>31</sup> Thomas F. Chas Dan Thomas Pruzinsky, *Body Image A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, (New York : Guilford Publications, 2002), h.108-109

<sup>32</sup> Thompson, J. K., *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*, (Amarican Psychological Association. Washington, DC, 2000), h.30

dipegang masyarakat. Masyarakat menilai sesuai apa yang ia persepsikan ideal atau tidaknya. Seiring berjalannya waktu, tolok ukur kecantikan bervariasi sesuai standar estetika yang berlaku dan kebanyakan perempuan zaman sekarang berusaha mengubah dirinya untuk memenuhi citra tubuh ideal. Pemenuhan bentuk tubuh ideal mempengaruhi persepsi individu, individu akan cenderung membandingkan penampilannya dengan penampilan fisik yang menurut mereka ideal. Jika didapatkannya perbedaan cukup jauh atas apa yang mereka bandingkan, individu akan merasakan kekecewaan, stress, atau merasa ada hal yang tidak terpenuhi. Pada studi lain, didapatkan indikasi dari banyaknya bentuk *body image* dan gangguan pola makan yang dapat disandingkan dengan kesadaran diri dan penginternalisasian norma sosiokultural tentang seperti apa penampilan yang memiliki daya tarik.<sup>33</sup>

#### 4. Aspek dari *Body Image*

*Body image* terbagi menjadi berbagai aspek. Salah satunya Thompson (2000) mengemukakan aspek-aspek *body image* sebagai berikut :<sup>34</sup>

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Simbol seorang individu dilihat dari bentuk tubuh yang mendatangkan penilaian dari individu tersebut maupun penilaian dari orang lain. Kepemilikan bentuk tubuh dan penampilan baik itu positif atau negatif akan memunculkan sebuah perasaan yang positif dengan rasa senang ataupun perasaan negatif tidak senang atas tubuh yang dimilikinya.

---

<sup>33</sup> J. Kevin Thompson, Linda Smolak, *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth : Assessment, Prevention, And Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2000), h.39

<sup>34</sup> *Ibid*, h.40

2. Aspek perbandingan dengan orang lain

Evaluasi dari orang lain entah itu lebih baik atau lebih buruk, mendatangkan suatu pemikiran bagi dirinya untuk individu lain. Perbandingan akan muncul ketika individu mulai melakukan penilaian kepada dirinya tentang penampilan fisik dengan orang lain.

3. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Ketika seseorang menemukan penampilan fisik orang dirasa menarik, saat itu juga individu tersebut mampu menilai reaksi terhadap individu lain. Sehingga dari gambaran penilaian dari individu tersebut memberi arah positif untuk menilai dirinya sendiri.

Aspek lain dari *body image* adalah menurut Cash dan Puzinsky (Seawell, A. H. & Danorf Burg, 2005), aspek tersebut antara lain :

1. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi penampilan merupakan pemberian nilai penampilan tubuh secara keseluruhan dengan kriteria adanya daya tarik atau tidak dan memberikan kepuasan atau tidak.

2. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Orientasi penampilan merupakan perhatian seseorang mengenai bagaimana penampilannya serta usaha seperti apa yang harus dilakukan demi meningkatkan kualitas dari penampilan dirinya dan berusaha untuk memperbaiki.

3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan terhadap bagian tubuh merupakan pengukuran kepuasan individu atas kepemilikan tubuh secara spesifik dari atas sampai bawah seperti wajah, tubuh bagian atas (lengan, bahu, dada), bagian tengah (perut, pinggang), bagian bawah (pinggul, pantat, paha, kaki), atau seluruh bagian tubuh.

4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Kecemasan menjadi gemuk merupakan menghitung seberapa jauh rasa cemas akan berat badan, serta keinginan melakukan diet, dan pola makan yang harus dibatasi.

5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified weight*)

Pengkategorian ukuran tubuh merupakan klasifikasi seseorang terhadap penilaian berat badannya, mulai dari sangat kurus sampai gemuk.<sup>35</sup>

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa dari beberapa aspek *body image* berasal dari persepsi-persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh yang belum tentu sesuai fakta dan dari persepsi tersebut mendatangkan kecenderungan berperilaku pada diri seseorang.

## **B. Muhasabah**

### **1. Pengertian Muhasabah**

Secara etimologis, *muhasabah* merupakan bentuk *mashdar* dari kata *hasaba-yuhaasibu* yang mana kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* mempunyai makna menghitung.<sup>36</sup> *Muhasabah* adalah kegiatan introspeksi diri, mawas diri, atau meneliti diri sendiri. Seseorang menghitung perbuatan yang lalu di setiap tahun, setiap bulan, setiap minggu, atau lebih baiknya dilakukan setiap hari saat beraktivitas. Bermuhasabah tidak harus dilaksanakan sekali saja di akhir tahun atau akhir bulan, akan tetapi lebih baik dilaksanakan setiap hari, bahkan setiap saat melakukan aktivitas.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Faza Maulida, *Skripsi : Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*, (Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, 2020), h.22-23

<sup>36</sup> Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang 1989), h.183

<sup>37</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPKSuara Merdeka, 2006), h.83

Dalam Al-Qur'an konsep *muhasabah* terdapat pada surah Al-Hasyr ayat 18-19:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ.  
وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ۝

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (QS. Al-Hasyr : 18-19).<sup>38</sup>

Penggalan ayat di atas, memberikan peringatan akan pentingnya melakukan muhasabah atau mengintropeksi diri dalam setiap kegiatan yang akan, telah atau sedang dilakukan. Umar r.a. pernah berkata : “ciptakanlah muhasabah kepada dirimu sendiri, sebelum orang mengadakan akan muhasabah pada dirimu dan timbangkanlah akan dirimu itu sebelum orang lain yang melakukan pada dirimu”.

Definisi *muhasabah* menurut Imam Al-Ghazali adalah menguraikan sesuatu yang diperbuat yang pernah dilakukan dan perbuatan yang mendatang. Ijma ‘ulama mengutarakan bahwa hukum dari muhasabah adalah wajib, ijma’ulama juga menuntut agar selalu berpegang teguh kepada kitab Allah (*i'thisam*) dan *istiqamah*. *I'thisam* artinya berpegang teguh pada kitab Allah Swt. dan memperhatikan batasan-batasannya. Sedangkan, *istiqamah* berarti

---

<sup>38</sup> Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir ad-Dimasyqi, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Juz 28*, (Bandung: Sinar Baru al-Gensido, 2002), h.23

tegak lurus dan tidak berfokus pada satu titik yang menjadi pegangan.<sup>39</sup>

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziah yang dikutip dalam buku yang berjudul “Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study” menjelaskan bahwa kontemplasi atau berpikir lebih mendalam memegang peranan penting dalam kebaikan serta dapat menumbuhkan hati.<sup>40</sup> Selain itu, Ibnu Qayyim Al-Jauziah juga menerangkan bahwa hilangnya seluruh modal kebaikan yang dimiliki seseorang karena terganggunya kesehatan jiwa yang disebabkan oleh pengkhianatan yang terjadi di dalam organ tubuh. Sehingga muhasabah diri perlu dilakukan untuk menghilangkan kerugian yang menyerangnya dengan tidak mengulangi perbuatan merugi tersebut serta melakukan penjagaan dan pemantapan terhadap dirinya.<sup>41</sup>

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziah *muhasabah* adalah perilaku dalam penghitungan perbuatan tentang pantas atau tidaknya bertentangan dengan kehendak Allah, yang mana jauh dari perasaan negatif seperti rasa bersalah yang berlebihan, cemas, khawatir, dan sebagainya. Untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan diri seseorang serta mengetahui hak Allah atas dirinya adalah dengan cara bermuhasabah. Gangguan jiwa atau mental seseorang muncul karena adanya kekosongan hati dari mengenal dan mencintai Allah. Ketika hati seseorang kosong dari nilai-nilai agama, maka akan sangat mudah

---

<sup>39</sup> Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Úmdatut Saalikiin)*, (Jakarta: Tuross Pustaka, 2017), h.235

<sup>40</sup> Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, (London: IIIT, 2018), h.21

<sup>41</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Keajaiban Hati*, alih bahasa Fadhki Bahri, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), h.127

diserang hawa nafsu yang menyebabkan seseorang tersebut sakit atau mati.<sup>42</sup>

Allah Swt. mengajak kepada hamba-Nya untuk taat atas perintah-Nya dan takut dengan larangan-Nya serta harus bisa menahan diri dari hawa nafsu yang mengajak kepada hal-hal negatif dan selalu mendahulukan duniawi. *Muhasabah* alangkah baiknya dilaksanakan setiap saat atau dilakukan di waktu tertentu setiap akan melakukan kegiatan dan setelah melakukan kegiatan.

Dari uraian pengertian *muhasabah* di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *muhasabah* adalah proses menghitung perbuatan yang telah dilakukan atau sedang atau akan dilakukan dalam kurun waktu tertentu bahkan setiap saat dengan tujuan untuk mengurangi gejala-gejala negatif pada diri seseorang sehingga berubah menjadi kepribadian yang positif.

## 2. Bentuk-Bentuk *Muhasabah*

Melakukan *muhasabah* diri dapat dilaksanakan pada moment setiap saat. Orang yang selalu melakukan *muhasabah* mampu menghindar dari hawa nafsu untuk selalu beribadah kepada Allah dengan melaksanakan amalan-amalan dalam mendekati diri kepada Allah Swt. serta mampu menjauhi perbuatan dosa.

Ibnu Qayyim Al-Jauziah (Abdullah, 2016) membagi pelaksanaan *muhasabah* menjadi dua bentuk, yaitu sebagai berikut :<sup>43</sup>

### 1) *Muhasabah* sebelum melakukan suatu perbuatan

Sebelum melakukan perbuatan terlebih dahulu berpikir sejenak bukan langsung bertindak tanpa berpikir sampai mendapat petunjuk apakah sesuai dengan ketentuan Allah atau sebaliknya. Sebagaimana firman Allah,

---

<sup>42</sup> Jumal Ahmad, "Muhasabah sebagai Upaya Mencapai kesehatan Mental", *Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018), h.2-4.

<sup>43</sup> Abdullah, *The Power Of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan : Perdana Publishing, 2016), h. 5

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

“Dan kamu tidak dapat menghendaki (menempuh jalan itu) kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan semesta alam.” (QS. At- Takwiir : 29).<sup>44</sup>

## 2) *Muhasabah* setelah melakukan perbuatan

Pelaksanaan *muhasabah* setelah melakukan perbuatan bertujuan untuk mencari kesalahan yang dilakukan, selanjutnya bertaubat dengan menyesali untuk tidak mengulangi kesalahan yang telah dilakukan untuk sekarang dan yang akan mendatang.

*Muhasabah* setelah melakukan perbuatan terbagi menjadi 3 jenis, yaitu :

- a. Introspeksi ketaatan kaitannya dengan hak Allah, yang mana introspeksi mengenai sudah atau belum melaksanakan ketaatan kepada Allah sesuai yang dikehendaki Allah Swt.
- b. Introspeksi terhadap perbuatan yang lebih baik ditinggalkannya daripada melakukan perbuatan tersebut.
- c. Introspeksi permasalahan yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, perlu dilaksanakan agar mengetahui bahwa seseorang mengharapkan melihat Allah dan Akhirat atau tidak, sehingga ia merasa beruntung dan tidak merugi.

Beberapa penjelasan mengenai *muhasabah* telah tertuang dalam Al-Qur'an dan hadits serta mewajibkan setiap insan untuk melakukan *muhasabah* setiap saat. *Muhasabah* dapat mendatangkan bahaya atau kerugian pada diri seseorang jika tidak dikerjakan. Adapun bahaya tersebut, antara lain :<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Mushaf Wardah, *Al-Qur'an, Terjemah dan Tafsir Untuk Wanita*, hal. 586

<sup>45</sup>Ika AtmalaSari, *Skripsi : Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*, (Surabaya : Fak. Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel, 2018), h.38-39

1) Tidak peduli dengan akibat yang mendatang

Sesuatu perbuatan dosa yang dikerjakan seseorang pasti ada balasannya baik di dunia maupun di akhirat. Seseorang yang tidak bermuhasabah, maka akan menutup matanya dan tidak memperdulikan akibat yang akan mendatang dari perbuatan buruk, entah nantinya akan menimpa diri dan keluarganya maupun orang lain.

2) Tenggelam dalam suasana

Dampak dari tidak dilakukannya *muhasabah* pada diri seseorang akan tenggelam dalam suasana yang tidak bisa dikendalikan dengan kata lain ia dikendalikan oleh keadaan bukan menjadi sang pengendali.

3) Mengandalkan ampunan dari Allah

Selalu mengharapkan ampunan dari Allah bagi mereka yang selalu berbuat dosa. Terlebih bagi yang tidak bermuhasabah akan selalu mengandalkan ampunan Allah yang tidak dibarengi dengan melaksanakan taubat. Tidak mungkin orang bertaubat dengan benar tanpa *bermuhasabah* karena sejatinya bertaubat harus dibarengi penyesalan dan menyadari perbuatan dosanya.

4) Mudah berbuat dosa

Tidak adanya pelaksanaan *muhasabah* dalam diri seseorang pasti mereka sering menyepelekan dosa, selain itu juga dosa menjadi kepribadiannya karena meski seseorang mengaku sudah bertaubat, tetapi masih saja mengulangi dosa yang sama.

### 3. Manfaat dari *Muhasabah*

Setiap perbuatan yang dilakukan manusia tentunya memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Berikut ini merupakan paparan manfaat yang luar biasa dari *muhasabah* menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziah (Jurnal Ahmad, 2018), yaitu :<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Jumal Ahmad, "Muhasabah sebagai Upaya Mencapai kesehatan Mental", *Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018), h.4

1. Menyadari aib sendiri

Dengan bermuhasabah dapat mengetahui aib atau kesalahan yang telah dilakukan sehingga bisa memohon ampunan kepada Allah atas kesalahan tersebut.

2. Menunaikan hak Allah Swt. dengan kritis terhadap diri sendiri

Dalam sebuah kisah keadaan kaum salaf yang selalu mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda berkata : “Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan semestinya sampai dia menegur manusia dalam hak Allah, kemudian dia mengoreksi dirinya.”

3. *Muraqabah* atau membantu jiwa lebih dekat kepada Allah Swt.

Apabila seseorang di masa hidupnya melakukan muhasabah dengan sungguh-sungguh, maka akan tenang beristirahat dalam kematiannya. Sebaliknya, jika mengekang dirinya, seseorang itu akan istirahat di saat dahsyatnya hari penghisaban.

4. Memperbaiki hubungan antar sesama manusia

Dengan muhasabah mampu mengatasi pemasalahan dengan orang lain atas pengakuan kesalahan yang diperbuat.

5. Menghindari sifat munafik

Terhindar dari sifat buruk yang selalu menyerang hawa nafsu manusia karena lemahnya seseorang dalam pendekatan kepada Allah Swt.

6. Semakin terbukanya pintu taubat

Bagi seseorang yang melakukan muhasabah akan semakin terbuka pintu taubat dan ketundukan di hadapan Allah Swt.

Manfaat paling besar diantara manfaat yang lain dalam bermuhasabah , yaitu mendapatkan keuntungan mendiami Surga Firdaus dan dapat memandang wajah Allah Swt. Yang Maha Mulia. Namun jika seseorang bahkan menyia-nyiakannya akan sangat merugi

dan masuk ke neraka, dalam artian tidak bisa melihat Allah dan akan tersiksa dalam adzab yang mengerikan.<sup>47</sup>

Ibnu Qayyim Al-Jauziah yang dikutip dari buku yang berjudul *Muhasabah* (Introspeksi Diri) pernah berkata : “Hal yang paling membahayakan adalah sikap tidak mengindahkan, tidak ingin bermuhasabah, dan meremehkan setiap perkara karena dapat menyebabkan pada kebinasaan. Begitulah keadaan orang-orang yang tertipu, menutup mata dari perbuatan, dan hanya mengandalkan ampunan, sehingga mereka tidak mampu mengintrospeksi diri atas perbuatan yang sudah berlalu. Seseorang yang mengerjakan hal tersebut, sangat mudah terjerumus ke perbuatan dosa dan dengan senang hati mengerjakan perbuatan dosanya, serta berat untuk meninggalkannya. Seandainya mereka menggunakan akal ketika melakukan perbuatan, maka mereka akan sadar bahwa lebih mudah mencegah daripada meninggalkan kebiasaan.”<sup>48</sup>

## C. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Dalam kelangsungan hidup individu ada beberapa periode yang harus dilewati salah satunya adalah masa remaja. Masa remaja merupakan segmen terpenting dalam kehidupan pada siklus perkembangan individu. Masa remaja juga merupakan masa peralihan menuju perkembangan dewasa.

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* mempunyai arti “tumbuh menjadi dewasa”.<sup>49</sup> Dijelaskan lebih

---

<sup>47</sup> *Ibid*, hal. 7

<sup>48</sup> Shalih Al-Ulyawi, *Muhasabah* (Introspeksi Diri), (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal h. 8

<sup>49</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Penerbit Erlangga), Edisi 5: 206.

mendalam oleh Chaplin bahwa *adolescence* atau masa remaja merupakan masa transisi diantara pubertas dengan masa dewasa.<sup>50</sup>

G. Stanley Hall (dalam Miftahul, 2016) seorang psikolog mengemukakan “*adolescence is a time of storm and stress*” yang berarti masa remaja adalah masa di mana terpenuhi badai dan tekanan jiwa, terjadinya perubahan pada fisik, emosional, dan fikiran seseorang dan mendatangkan perasaan sedih dan cemas terkait dengan masalah yang menimpanya.<sup>51</sup>

Papalia dan Olds (dalam Yudrik, 2011) menyebutkan masa remaja merupakan peralihan perkembangan pada masa anak-anak menuju masa dewasa, umumnya bermula dari umur 12 atau 13 tahun sampai umur 18 atau awal puluhan tahun.<sup>52</sup>

WHO (*World Health*) menjelaskan bahwa remaja lebih bersifat konseptual. Yaitu dengan tiga aspek, antara lain biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, dengan batasan usia dimulai sejak 12 – 15 tahun dan berakhir pada 18 - 24 tahun. Untuk lebih lengkapnya dipaparkan sebagai berikut (Sarwono, 2006).<sup>53</sup> Dikatakan menginjak masa remaja apabila :

- a. Perkembangan individu dimulai ketika menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga tercapainya kematangan seksual.
- b. Berkembangnya psikologis individu dan pola identifikasi dari masa kanak menuju dewasa.
- c. Adanya masa transisi ketergantungan sosial ekonomi yang penuh menuju keadaan yang lebih mandiri.

---

<sup>50</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi .Penerjema Kartini Kartono* (Jakarta : Raja Grafindo Persada,1997) Cet 1.

<sup>51</sup> Miftahul Jannah, “Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam”, *Jurnal Psikoislamedia*, 1 (April 2016), h.245

<sup>52</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta, Kencana Prenada Media Group, 2011), h.219.

<sup>53</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h.8

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan aspek perubahan biologis, kognitif, dan sosial ekonomi dan berlangsung dari umur 12 - 15 tahun dan berakhir pada usia 18-24 tahun.

## 2. Pembagian masa remaja

Masa remaja yang merupakan masa peralihan terbagi menjadi tiga menurut Hurlock (Alex Sobur, 2003) adalah :<sup>54</sup>

### a. Pra remaja

Masa pra remaja berlangsung relatif pendek pada usia 11 atau 12 sampai 13 atau 14. Masa pra remaja juga disebut masa negatif, yang berarti masa di mana tidak mudah untuk anak dan orang tua. Masa ini adalah masa mulai berkembangnya fungsi tubuh dan seks.

### b. Remaja awal

Remaja awal berlangsung pada usia 13 atau 14 hingga 17 tahun. Perubahan fisik pada remaja dan mencapai puncak terjadi di fase ini. Emosional dan pencarian identitas diri yang tidak stabil serta perubahan hubungan sosial juga terjadi pada fase ini.

### c. Remaja lanjut

Remaja lanjut berlangsung di usia 17 hingga 20 atau 21 tahun, yang mana selalu berkeinginan menjadi pusat perhatian, idealis, keinginan memperlihatkan diri, memiliki cita-cita, semangat yang tinggi dan dapat mengatur emosionalnya.

Sedangkan Konopka dan Ingersoll (dalam Agustiani, 2006) mengutarakan pembagian remaja ada 3 masa, antara lain :<sup>55</sup>

- 1) Masa remaja awal dengan umur 12 hingga 14 tahun, ditandai dengan pengembangan seorang individu yang lebih berbeda

---

<sup>54</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2003), h.34

<sup>55</sup> Hendrianti Agustiani, *psikologi Perkembangan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006),

karena telah berusaha meninggalkan peran sebagai anak-anak dan juga berusaha untuk tidak bergantung pada orang tua.

- 2) Masa remaja pertengahan dengan umur 15 hingga 18 tahun. Terjadinya sebuah perkembangan berfikir individu serta perilakunya, berusaha untuk membuat keputusan sendiri dan mulai tertarik pada lawan jenis. Masa ini teman sebaya memegang peranan penting bagi individu.
- 3) Masa remaja akhir dengan umur 19 hingga 21 tahun. Dalam masa ini terjadi persiapan karena akan menginjak usia dewasa. Masa remaja akhir mempunyai keinginan kuat dalam kematangan diri agar kelompok teman seusianya dan orang dewasa mampu menerimanya.

### 3. Kriteria fisik ideal remaja

Memiliki berat dan tinggi badan ideal sangat didambakan setiap orang khususnya para remaja terlebih kaum perempuan. Pencapaian tubuh ideal tentu tidak mudah didapatkan, karena dengan memiliki tubuh ideal dapat merubah penilaian positif bagi seseorang.

Berikut adalah tabel kriteria fisik ideal remaja.<sup>56</sup>

**Tabel 1.1**

Usia	Laki-laki		Perempuan	
	Berat badan	Tinggi badan	Berat badan	Tinggi badan
13 tahun	46 kg	156 cm	46 kg	157 cm
14 tahun	51 kg	164 cm	50 kg	161 cm
15 tahun	57 kg	170 cm	52 kg	162 cm
16 tahun	61 kg	174 cm	54 kg	163 cm
17 tahun	65 kg	175 cm	55 kg	164 cm

---

<sup>56</sup> Nazliatul Fithroh, *Thesis : Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan Lamongan*, (Kediri : IAIN Kediri, 2020), h.28

Berdasarkan kriteria tubuh ideal di atas, bisa menjadikan acuan bagi para remaja dalam menilai tubuh ideal bagi dirinya. Akan tetapi hal ini bergantung pada penilaian setiap individu terhadap tubuhnya. Ketidakidealan tubuh seperti berat badan lebih sedikit tinimbang tinggi badannya atau sebaliknya bisa dikatakan tidak seimbang sesuai kriteria fisik ideal di atas, sehingga dapat mendatangkan rasa tidak puas serta memunculkan perasaan negatif pada diri seseorang.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan dalam memahami kondisi objek secara alamiah, dengan ketentuan peneliti sebagai instrumen kunci dan dalam memperoleh data tidak didasarkan pada hitungan atau statistik melainkan deskriptif bentuk penjelasan kata-kata tertulis.<sup>57</sup>

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian lapangan (*field research*). Menurut Lexy J. Moleong, penelitian lapangan adalah metode dalam pengumpulan segala data kualitatif.<sup>58</sup> Dalam penelitian kualitatif, peneliti menjadi instrumen kunci atau *human instrument* dari penelitian tersebut. Oleh karenanya, peneliti harus memiliki pemahaman teori dan wawasan yang luas. Hal ini menjadikan peneliti mampu bertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi kondisi objek yang diteliti agar lebih jelas dan bermakna.<sup>59</sup>

#### B. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah dengan pendekatan studi kasus (*case research*), yaitu penelitian dengan tujuan mempelajari tentang keadaan sosial secara intensif yang dapat melibatkan individu, kelompok, masyarakat, dan lembaga tertentu.<sup>60</sup>

Penelitian studi kasus berusaha mendiskripsikan suatu latar belakang, objek atau peristiwa tertentu secara mendalam. Ungkapan ini didukung oleh Yin yang menyatakan bahwa studi kasus merupakan strategi

---

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, ((Bandung: Alfabeta, 2009), h.9-10

<sup>58</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007) h.26

<sup>59</sup> *Ibid*, Hal.7-8

<sup>60</sup> Yatim Riyanto, *Metodologi Penelitian Pendidikan* ( Surabaja: Penerbit SIC, 2002), h.24

yang dapat dipilih untuk menjawab sebuah pertanyaan *how* atau *why*, jika fokus dalam penelitian ini berusaha menela'ah fenomena kontemporer (masa kini) dalam kehidupan nyata sesuai realitas yang ada.<sup>61</sup>

Penelitian ini merupakan bentuk pengungkapan masalah dan keadaan atau peristiwa yang nyata apa adanya, sehingga penelitian ini hanya bersifat sebagai pengungkapan fakta. Penelitian ini menekankan hasil untuk memberikan gambaran objek sesuai fakta.

Tujuan dari penelitian kualitatif pada penelitian kali ini adalah untuk memberikan gambaran secara sistematis dan fakta akurat mengenai *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang Magelang.

### **C. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang dipilih peneliti adalah di Desa Madyocondro, Kecamatan Secang, kabupaten Magelang. Pemilihan lokasi karena memang subjek bermukim di lokasi tersebut dan peneliti akan melakukan observasi, wawancara, serta dokumentasi kepada subjek penelitian. Subjek peneliti ialah remaja putri yang mempunyai dasar keagamaan dan memiliki permasalahan bentuk tubuh.

### **D. Sumber Data**

Dalam perolehan keterangan dan informasi, penelitian ini harus mendapatkan sumber data. Sumber data merupakan subjek dari mana data tersebut didapatkan. Berikut adalah sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Sumber data primer, yaitu data pokok yang diperoleh langsung dari subjek penelitian, yang mana dalam penelitian ini adalah remaja putri melakukan *muhasabah* dalam meningkatkan *body image* menjadi positif.
2. Sumber data sekunder, yaitu data pendukung yang digunakan untuk melengkapi data primer dan informan. Diperoleh melalui buku-buku

---

<sup>61</sup> R.K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode* , Edisi Bahasa Indonesia, (Jakarta: Raja Grafindo, 2002), hal.. 25

yang membahas konsep *body image* maupun muhasabah, serta dari orang lain yang mempunyai hubungan dekat dengan subjek.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam melakukan penelitian agar memperoleh data yang akurat dan valid.<sup>62</sup> Teknik yang digunakan pada penelitian ini ada beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan secara mendalam, yaitu :

##### **a. Observasi (Pengamatan)**

Observasi didefinisikan sebagai proses pengumpulan data yang secara sistematis melakukan pengamatan dan pencatatan informasi yang terlihat dari objek penelitian.<sup>63</sup> Tujuan dari adanya observasi adalah untuk mendeskripsikan secara terperinci mengenai lingkungan yang sedang diamati, kegiatan yang berlangsung, subjek yang akan diteliti dan kemunculan dari perilaku yang dilakukan, serta arti dari suatu peristiwa berdasarkan pandangan individu tersebut.<sup>64</sup>

Penelitian ini menggunakan observasi tak struktur yang mana peneliti tidak mempersiapkan catatan mengenai perilaku tertentu dan apa yang harus diteliti. Melainkan peneliti mengamati setiap kejadian, kemudian mencatatnya dan diperinci sedemikian rupa yang nantinya akan dianalisis oleh peneliti.

Teknik observasi ini dilakukan untuk mengamati objek yang diteliti di lokasi penelitian secara langsung. Hal-hal yang dilakukan peneliti dalam observasi adalah memerhatikan objek secara cermat, mencatat semua fenomena yang muncul sesuai dengan objek penelitian, serta mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut.<sup>65</sup> Pada penelitian ini, peneliti akan menggali

---

<sup>62</sup> Prof.Dr.Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta. H. 62.

<sup>63</sup> Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta:Logos, 1997), h. 72

<sup>64</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2002), h. 116.

<sup>65</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 162-163

informasi mengenai *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*.

b. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih dengan melakukan tanya jawab dalam pencarian sebuah informasi agar mendapatkan makna topik dari hasil pertemuan yang dilakukan.<sup>66</sup> Dalam sebuah penelitian wawancara dibagi menjadi dua, yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur dilakukan dengan mempersiapkan instrumen dalam pedoman wawancara. Selain itu juga digunakan ketika peneliti mengetahui secara fakta tentang informasi yang akan diperoleh. Sedangkan, wawancara tidak terstruktur dilakukan secara terbuka untuk menemukan informasi lebih dalam tentang ide-ide dan pendapat dari informan serta tidak menggunakan pedoman wawancara, yang mana peneliti mendengarkan dan mencatat secara teliti informasi yang telah didapat dari informan. Subjek utama wawancara ini adalah remaja putri dengan topik pembicaraan mengenai *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu bentuk pengumpulan data tentang objek penelitian berupa dokumen sebagai sumber data penelitian.<sup>67</sup> Teknik dokumentasi dilakukan dengan cara memperoleh data dari berbagai sumber tertulis, gambar, dokumen dari tempat dan responden tersebut, tempat tinggal responden dalam melakukan kesehariannya.<sup>68</sup> Penelitian ini akan mendapatkan data dari penelitian melalui rekaman suara subjek ketika wawancara untuk memudahkan dalam penggalian data, foto-foto saat pelaksanaan penelitian, serta dokumen-dokumen yang berkaitan dengan subjek.

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. IV, h. 231

<sup>67</sup> Dewa Ketut Suryadi., h. 177.

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, h. 270

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diartikan sebagai penyusunan dan pencarian data yang didapatkan dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi secara sistematis dengan cara mengkategorikan data, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, menjabarkan ke suatu unit, memilih sesuatu yang penting dan bisa dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mempermudah pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>69</sup> Teknik ini dilakukan setelah didapatkannya data dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dalam proses pengumpulan data temuan di lapangan yang selanjutnya akan dilakukan analisis oleh peneliti.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu teknik analisis deskriptif. Teknik analisis deskriptif merupakan proses menganalisis data yang dikumpulkan berupa gambar, kata-kata dan bukan angka yang disusun secara sistematis. Perolehan data berasal dari naskah, catatan lapangan, wawancara, dokumen dan lain sebagainya, kemudian dianalisis sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap realita. Dalam menganalisis data terdapat beberapa langkah dalam proses analisis tersebut, yaitu :

### a. Reduksi data

Reduksi dilakukan dengan cara membuat rangkuman inti, memilih jurnal, artikel, atau skripsi penelitian sebelumnya yang menjadi sumber literatur dan ada kaitannya dengan penelitian yang diadakan. Reduksi data ini bersangkutan dengan proses dari *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* dari hasil penelitian di lapangan atau literatur kepustakaan.

### b. Penyajian data

Setelah pelaksanaan reduksi data, langkah selanjutnya adalah melakukan penyajian data. Hal ini adalah proses mendeskripsikan informasi secara rinci yang mendatangkan adanya penarikan

---

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. IV, h. 244

kesimpulan dan pengambilan tindakan. Adapun penyajian data dalam penelitian kualitatif ini berbentuk teks deskripsi.

c. Verifikasi data

Verifikasi data atau biasa disebut penyimpulan data merupakan tahap akhir dari analisis data. Dengan menyimpulkan serta menjelaskan makna dari hasil penelitian yang didapatkan dari berbagai penelitian sebelumnya maupun penelitian yang terjadi di lapangan, yang kemudian dilakukan analisis data dan pembuatan kesimpulan dengan versi berbeda dari peneliti sesuai dengan penelitiannya.

## **BAB IV**

### **DATA DAN ANALISIS**

#### **A. Gambaran Umum Desa Madyocondro Secang Magelang**

##### **1. Sejarah Desa Madyocondro Secang Magelang**

Pada mulanya Desa Madyocondro merupakan gabungan dari dua Desa, yaitu Candran I dan Candran II. Kedua desa tersebut berdiri sekitar awal tahun 1918. Adapun Candran I waktu itu dipimpin oleh Cokrowiyono dari Dukuh Troso, sedangkan Candran II dipimpin oleh Wongso Hardjo dari Dukuh Klengotan. Kemudian untuk menggalang persatuan dan kesatuan yang berkaitan dengan adanya penjajahan Belanda, maka diadakan rembug Desa antara kedua Desa tersebut sehingga dihasilkan mufakat bahwa kedua Desa tersebut digabung menjadi satu dengan nama Desa Madyocondro. Nama madyocondro diambil dari dua kata, yaitu Madya berarti tengah atau sedang (sakmadyo, berarti sedang-sedang saja), sedang Condro atau candra dapat berarti : Rembulan (planet) atau Bulan (perhitungan waktu) atau Penggambaran atas segala sesuatu dengan berbagai bahasa santun. Jadi Madyocondro berarti pertengahan bulan, secara kejawen artinya "diperkirakan secara biasa" candrane sakmadya, yang berarti tidak terlalu banyak atau sangat kekurangan, alias pas. Desa yang berdiri pada Jumat Kliwon 15 September 1905. Bertepatan dengan pertengahan bulan. Penanggalan Jawa 15 Rejeb 1835/15 Rojab 1323 H.

Desa Madyocondro mempunyai luas 314.750 Ha, merupakan salah satu Desa di Jawa Tengah Kecamatan Secang Kabupaten Magelang dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

Sebelah Utara : Desa Ngabean

Sebelah Timur : Desa Madusari

Sebelah Selatan : Desa Ngadirojo

Sebelah Barat : Desa Bengkal, Kabupaten Temanggung

## 2. Potensi Sumber Daya Manusia

Berdasarkan data profil Desa Madyocondro, berikut tabel penduduk Desa Madyocondro :

**Tabel 1.2**  
**Data kependudukan Desa Madyocondro**

<b>JUMLAH</b>	
Jumlah laki-laki	2885 orang
Jumlah perempuan	2922 orang
Jumlah total	5807 orang
Jumlah kepala keluarga	1885 KK
Kepadatan Penduduk	1.844,96 per KM

*Sumber : Buku Profil Desa Madyocondro 2021*

## 3. Potensi Sosial

Masyarakat Desa Madyocondro adalah masyarakat yang menjunjung tinggi nilai sosial, hal ini tercermin dari sikap gotong royong dan kerukunan mereka. Terlihat masyarakat sering mengadakan kerja bakti di hari minggu serta kerja bakti sosial di lingkungan sekitar dan tempat ibadah demi kenyamanan bersama. Hal ini perlu dikembangkan agar anak-anak remaja kedepannya bisa meneruskan apa yang sudah menjadi tradisi Desa.

Selain itu, ada juga organisasi sosial yang merupakan salah satu unsur masyarakat yang tidak terlepas dari keberadaan masyarakat itu sendiri. Masyarakat Desa Madyocondro dalam mewujudkan nilai sosial masyarakatnya, memiliki beberapa organisasi yang dijalankan oleh para pengurus di setiap organisasinya. Mulai dari organisasi para pemuda dan para orang tua. Berikut data organisasi sosial kemasyarakatan yang ada di Desa Madyocondro :

**Tabel 1.3**  
**Data Organisasi Sosial Kemasyarakatan Desa Madyocondro**

<b>Organisasi Sosial Kemasyarakatan</b>	<b>Jumlah Pengurus</b>	<b>Ruang Lingkup</b>
Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Desa atau Kelurahan (LPMD/LPMK)	6 orang	Pembangunan
Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK)	17 orang	Ketrampilan
Karang Taruna	10 orang	Olahraga
Kelompok Tani/Nelayan	12 orang	Pertanian
Badan Usaha Milik Desa	4 orang	Warung

*Sumber : Buku Profil Desa Madyocondro 2021*

#### **4. Potensi Ekonomi**

Secara umum keadaan ekonomi masyarakat Desa Madyocondro belum membaik dari setelah adanya pandemi kemarin, dapat dilihat dari tingkat kemiskinan penduduk yang masih cukup banyak. Pekerjaan mayoritas yang dikerjakan oleh masyarakat Desa Madyocondro adalah petani, karyawan pekerjaan swasta, wiraswasta. Potensi ekonomi di Desa Madyocondro ini cukup menjanjikan, karena desa ini memiliki letak geografis yang dapat dijadikan peluang usaha. Namun kendalanya adalah sumber daya manusia yang tidak mendukung, sehingga potensi dibidang ini tidak terkelola dengan baik dan belum mampu mengangkat cepat tingkat kesejahteraan masyarakat pada umumnya. Berikut data keadaan mata pencaharian Desa Madyocondro :

**Tabel 1.4**  
**Data Mata Pencaharian Desa Madyocondro**

<b>MATA PENCAHARIAN POKOK</b>		
<b>Jenis Pekerjaan</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>
Buruh Tani	61 orang	39 orang
Pegawai Negeri Sipil	62 orang	67 orang
Dokter swasta	1 orang	0 orang
TNI	28 orang	2 orang
POLRI	21 orang	2 orang
Guru swasta	16 orang	36 orang
Dosen swasta	3 orang	2 orang
Karyawan Perusahaan Swasta	518 orang	299 orang
Wiraswasta	282 orang	114 orang
Belum Bekerja	461 orang	484 orang
Pelajar	684 orang	597 orang
Ibu Rumah Tangga	0 orang	718 orang
Buruh Harian Lepas	468 orang	288 orang
Tukang Jahit	3 orang	4 orang
Karyawan Honoror	16 orang	19 orang
<b>Jumlah Total Penduduk</b>	<b>5.295 orang</b>	

*Sumber : Buku Profil Desa Madyocondro 2021*

## **5. Potensi Keagamaan**

Keagamaan merupakan suatu ajaran yang mengatur tentang keimanan atau kepercayaan manusia kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang mana didalamnya terdapat kaidah-kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan lingkungan. Beragam perbedaan kepercayaan yang dianut masyarakat Indonesia, di Desa

Madyocondro didominasi oleh penduduk yang menganut agama Islam. Hal ini bisa dilihat dari kegiatan yang dilakukan masyarakat Madyocondro dengan kegiatan Islam seperti : yasinan, tahlilan, jamaah sholat di masjid, pengajian satu minggu sekali, serta merayakan hari-hari besar Islam (maulid nabi, idul fitri, idul adha). Adapun data kepercayaan yang dianut oleh masyarakat Desa Madyocondro, sebagai berikut :

**Tabel 1.5**  
**Data Agama atau Kepercayaan Desa Madyocondro**

<b>Agama</b>	<b>Laki-Laki</b>	<b>Perempuan</b>
Islam	2.843 orang	2.893 orang
Kristen	21 orang	14 orang
Katholik	16 orang	12 orang
Hindu	2 orang	2 orang
Budha	3 orang	1 orang
Jumlah	2.885 orang	2.922 orang

*Sumber : Buku Profil Desa Madyocondro 2021*

## **B. Identifikasi Subjek Penelitian**

Dalam mengungkapkan hasil penelitian ini, penulis mengambil jumlah informan sebanyak tiga orang yang nantinya menjadi subjek penelitian. Subjek merupakan remaja putri di Desa Madyocondro Secang Magelang yang mempunyai permasalahan pada *body image* dan yang melakukan *muhasabah*. Data yang diambil peneliti adalah sesuai fakta dan keadaan sebenarnya. Berikut peneliti sajikan identifikasi subjek dalam bentuk tabel.

**Tabel 1.6**  
**Identifikasi Subjek penelitian**

No.	Nama/Umur/ Pendidikan	Permasalahan	Perubahan yang terjadi
1.	RN/18/kelas 12 SMA	<p>Merasa kurang percaya diri karena kurang tinggi.</p> <p>Pernyataan dari salah satu remaja putri tentang permasalahannya Remaja putri : “Aku kurang pede gara gara kurang tinggi kak.”</p> <p>Kemudian peneliti bertanya : “selain itu apa yang kamu rasakan.”</p> <p>RN menjawab : “Ada rasa khawatir.”</p>	<p>RN sudah bisa menerima dirinya sendiri dari yang tadinya khawatir karena kurang tinggi badan. Dia sering melihat perhitungan mengenai berat dan tinggi yang ideal, kemudian mengubah pola hidupnya jika dirasa tidak sesuai dengan keidealan tersebut.</p> <p>Setelah melewati masa masa <i>insecure</i> pada dirinya, akhirnya sekarang mulai untuk bisa bersyukur dan menyadari kekurangan pada dirinya merupakan pemberian Allah..</p> <p>Dapat dilihat dari cuplikan dialog berikut : “..mungkin setelah melewati masa-masa itu, saya juga memikirkan kembali oh iya ya itu salah terus mulai bersyukur.”</p>

2.	DM/17/Kelas 10 SMA	<p>Merasa kurang percaya diri dengan warna kulit, tinggi badan, serta dengan postur tubuhnya.</p> <p>Remaja putri : “Pernah kurang percaya diri dengan warna kulit, terus tinggi badan sama postur tubuh.”</p> <p>Kemudian peneliti memberikan sebuah pertanyaan “apakah dari ketidakpercayaan diri tadi menimbulkan rasa khawatir pada dirimu.”</p> <p>Remaja putri menjawab “lebih ke <i>insecure</i> aja ngeliat temen yang lain pada cantik-cantik.”</p>	<p>DM yang awalnya merasa kurang percaya diri karena pemasalahan tubuhnya, sekarang belajar untuk membangun kepercayaan diri dengan intropeksi sebelum adanya omongan ataupun dibanding-bandingkan dengan orang lain yang tadinya membuat dia semakin kurang percaya diri.</p> <p>Hal ini bisa dilihat pada cuplikan dialog berikut.</p> <p>Remaja putri : “Sekarang lebih menerima diri sendiri dan mencoba untuk bersyukur. Sebelum melakukan sesuatu atau keluar rumah, saya intropeksi diri atau mencegah terjadinya tindakan kurang baik dari orang lain seperti membanding-bandingkan biar nantinya saya lebih percaya diri.”</p>
3.	AS/18/Kelas 12 SMA	<p>Merasa kurang tinggi dan agak gemuk dan selalu merasa ada yang kurang</p>	<p>Subjek AS yang merasa kurang puas karena kurangnya tinggi badan</p>

	<p>dari dirinya.</p> <p>Remaja putri : “Saya kurang pede aja kalo mau keluar rumah, karena merasa ada yang kurang dari diri saya.”</p> <p>Peneliti : “Kurang percaya diri karena apa?”</p> <p>Remaja putri : “Karena tinggi badan yang saya miliki dan badan yang agak gemuk.”</p>	<p>serta badan yang agak gemuk, sekarang sudah mulai menerima diri dengan meningkatkan kepercayaan serta mulai mencoba untuk ga <i>insecure</i> lagi serta lebih mendekatkan diri kepada Allah.</p> <p>Dapat dilihat dari dialog berikut : “... mencoba untuk tidak <i>insecure</i> lagi dan dekat dengan Allah.”</p>
--	--	---

### C. Data penelitian *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*

#### 1. Subjek 1

Subjek pertama berinisial RN, remaja putri dari Desa Madyocondro Secang Magelang mempunyai *body image* negatif dengan persepsi dari dirinya bahwa dia merasa kurang percaya diri dan ada perasaan khawatir karena tinggi badan yang dirasa kurang tinggi, hal ini bermula saat di awal sekolah SMA dan melihat teman sebaya memiliki postur tubuh yang bagus kemudian muncul persepsi tubuh tentang dirinya

- Point 1 : Persepsi tubuh ideal (*body image*)

“... Kalo menurut saya tubuh ideal itu relatif, setiap orang itu memiliki pendapat masing-masing. Nah kalo menurut saya, tubuh ideal itu tubuh yang pas atau yang cukup. Misalnya berat badan sama tinggi badan itu memiliki proporsi yang cukup dan yang paling

*penting itu juga tubuh yang sehat. Proporsi yang cukup kalo dikaitkan dengan berat badan saya udah cukup mbak menurut saya. Karena saya biasanya juga kadang melihat perhitungan tentang bagaimana berat badan dengan tinggi badan yang ideal. Biasanya kan tinggi badan itu susah ya mbak untuk naik, jadinya malah berat kadang yang kadang naik kadang turun, nah biasanya kok agak kurang proporsi dikit, nanti bisa melakukan pola hidupnya yang lebih sehat sehingga tubuhnya itu akan proporsi sesuai yang diharapkan.*”<sup>70</sup>

Menurut subjek tubuh ideal itu relatif, tubuh yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang ideal dengan proporsi pas dan cukup, yang paling penting adalah tubuh yang sehat. Sehingga subjek 1 selalu ingin menyeimbangkan antara berat dan tinggi badan yang dimilikinya, terkait dengan permasalahan tentang tinggi badannya.

- Point 2 : Proses menerima diri sendiri

*“... Sebelumnya saya merasa insecure mbak, karena banyak temen yang lebih tinggi-tinggi dari saya. Tapi melihat teman lain ternyata juga banyak yang sama juga, menurut saya tinggi saya itu enggak tinggi dan enggak pendek juga termasuk yang pas gitu mungkin. Bukan kategori yang anak tertinggi tapi juga bukan kategori anak yang pendek. Jadi lambat laun ya gapapa, menerima yang sudah sudah. Kalo ada orang yang membandingkan, saya lebih ke cuek, soalnya kan pendapat orang berbeda-beda, soalnya kalo saya jawab kan setiap orang memiliki tubuh yang berbeda-beda dan pasti masing-masing orang akan melakukan yang terbaik pada tubuhnya. Bahkan saya heran atau jika ada yang tertarik dengan bentuk tubuh saya.*”<sup>71</sup>

Sebelum menerima *body image* negatif pada dirinya, subjek awalnya merasa *insecure* karena temen-temen yang lebih tinggi. Kemudian mulai berfikir bahwa masih banyak yang sama dengannya dan lambat laun bisa menerima keadaan dirinya yang kurang tinggi.

---

<sup>70</sup> Wawancara dengan subjek 1, 31 Mei 2022

<sup>71</sup> Wawancara dengan subjek 1, 31 Mei 2022

- Point 3 : Faktor yang mempengaruhi

*“... Kalo saya mungkin ada faktor internal dan faktor eksternal ya mbak. Mungkin kalo internal dari diri kita yang pelan pelan sudah mulai menerima kekurangan dan kelebihan, kalo eksternal misalnya cerita ke teman atau orang tua dan mereka menganggapnya positif, terus kalo dari eksternal juga kalo zaman sekarang kan dari sosmed ya mbak. Kadang walaupun memberikan dampak buruk kadang juga ada positifnya misalnya mengikuti akun-akun tentang motivasi dan dari situ kan kadang membahas mengenai fisik ya mbak, nah itu juga menjadi salah satu yang bisa membuat percaya diri.”<sup>72</sup>*

Faktor yang melatarbelakangi *body image* menjadi lebih positif karena faktor dari teman atau orang tua yang menganggapnya positif ketika diceritain tentang keluh kesahnya. Selain itu dari media sosial dengan mengikuti akun-akun positif untuk memotivasi dirinya mengenai fisik yang kurang tinggi dan bisa diterimanya.

- Point 4 : Penerapan *muhasabah* yang dilakukan

*“... Saya merasa bangga dengan apa yang saya miliki dan untuk saat ini saya harus menjaganya dan merawatnya. Mulai saat ini mungkin karena udah bertambahnya usia, jadi sudah mulai untuk menerima dan yang terpenting adalah rasa syukur atas pemberian Allah dan dari dukungan yang memberikan hal-hal positif sehingga menambah rasa syukur. Apalagi ketika melihat di media atau orang-orang di luar sana yang merubah bentuknya dengan operasi atau apa tetapi malah menimbulkan efek yang sangat tidak baik, nah itu juga yang menjadi saya lebih menerima. Kalo dari saya setelah mengetahui kekurangan dan kelebihan serta setelah melewati masa-masa *insecure* itu jadi mulai memikirkan kembali bahwa itu salah dan mulai bersyukur.”<sup>73</sup>*

---

<sup>72</sup> Wawancara dengan subjek 1, 31 Mei 2022

<sup>73</sup> Wawancara dengan subjek 1, 31 Mei 2022

Subjek menjelaskan dia bangga pada dirinya sekarang dan berusaha menjaga diri serta merawatnya. Setelah melewati masa-masa di mana dia merasa *insecure*, sekarang subjek 1 bisa memperbaiki diri dengan mulai memikirkan kembali kesalahan pada dirinya agar bisa menghilangkan perasaan negatif pada dirinya, yaitu dengan bermuhasabah dan mensyukuri nikmat yang diberikan Allah.

## 2. Subjek 2

Remaja putri DM, kelas 10 memiliki *body image* negatif dengan penilaian dirinya yang merasa kurang percaya diri dengan warna kulit, tinggi badan, dengan postur tubuhnya dan sering mengalami *insecure* saat melihat teman-temannya lebih cantik, munculnya *body image* negatif dan mulai menilai mengenai fisiknya secara intens adalah saat subjek memasuki sekolah di tingkat SMA.

- Point 1 : Persepsi tubuh ideal (*body image*)

*“... Menurut saya tubuh ideal itu yang pasti tinggi, langsing dengan berat badan yang standart, putih, penampilan rapi dan wangi. Saya merasa belum mencapai tubuh ideal tersebut, dan dengan usaha merawat diri, memakai skincare rutin, olahraga dan memakan makanan yang sehat untuk mencapai berat dan tinggi badan yang saya impikan. Saya merasa kurang percaya diri dengan penampilan saya sendiri, ketika keluar pun saya sering merasa kurang dari diri saya ketika berkumpul dengan teman-teman saya.”<sup>74</sup>*

Memiliki tubuh tinggi, tubuh langsing dengan berat badan standar, kulit putih, serta penampilan rapi dan wangi menjadi pemicu remaja putri ingin mencapai *body image* sesuai apa yang dipikirkannya, sehingga dari penilaian yang negatif subjek ini ingin mencapai *body image* yang positif.

- Point 2 : Proses menerima diri sendiri

*“...Awalnya saya emosi dan pengen marah tapi saya memilih untuk merubah diri agar bisa lebih baik dari dia yang membanding-*

---

<sup>74</sup> Wawancara dengan subjek 2, 30 Mei 2022

*bandingkan walaupun saya memiliki fisik seperti ini, saya tidak terima jika dibanding-bandingkan dengan orang lain. Ketika ada orang tertarik dengan saya senang sudah pasti, tapi saya tidak ingin terlalu kepedean atau bangga. Saat ini saya belum puas karena belum mencapai target yang sesuai saya inginkan.”<sup>75</sup>*

Subjek menjelaskan bahwa awalnya dia emosi, terlebih jika ada yang membandingkan tubuhnya dengan orang lain akan tetapi dia lebih memilih diam dan berusaha merubah diri menjadi lebih baik daripada dia yang membandingkan. Dia juga tidak ingin terlalu bangga pada dirinya ketika ada yang memujinya dan ingin menjadi diri sendiri.

Point 3 : Faktor yang mempengaruhi

*“... Ketika ada tren di masyarakat berpengaruh banget sih kak, tapi saya mencoba untuk menjadi diri sendiri dengan tidak mengikuti tren-tren yang sedang ramai dibicarakan. Selain itu juga karena saya memiliki rambut yang banyak diinginkan banyak wanita, meskipun tidak menyukai perut buncit saya yang terlihat seperti orang hamil, tapi saya lebih menerima diri aja sih.”<sup>76</sup>*

Faktor yang melatarbelakangi subjek mengenai *body image* pada dirinya adalah adanya tren di lingkungan sekitarnya yang sangat berpengaruh, namun ia tetap ingin menjadi diri sendiri dengan tidak mengikuti hal-hal yang sedang viral, faktor pendukung untuk bisa mencapai kepuasan tubuhnya adalah dirinya sendiri.

- Ponit 4 : Penerapan *muhasabah* yang dilakukan

*“... Sekarang lebih menerima diri sendiri dan mencoba untuk bersyukur. Sebelum melakukan sesuatu atau keluar rumah saya intropeksi diri dulu karena nantinya saya tidak ingin dibanding-bandingkan atau tidak mau ada tindakan yang kurang baik lainnya dari orang lain dan biar saya bisa lebih percaya diri, selain itu saya*

---

<sup>75</sup> Wawancara dengan subjek 2, 30 Mei 2022

<sup>76</sup> Wawancara dengan subjek 2, 30 Mei 2022

*juga berusaha memperbaiki diri dengan selalu bersyukur kepada Allah atas nikmat-nikmat yang diberikan.”<sup>77</sup>*

Subjek menjelaskan bahwa dia melakukan introspeksi diri terlebih dahulu sebelum keluar rumah atau melakukan sesuatu untuk mencegah agar nantinya jika dibanding-bandingkan dengan orang lain bisa lebih percaya diri, subjek juga sekarang selalu mensyukuri nikmat-nikmat yang diberikan Allah termasuk tentang tubuhnya.

### **3. Subjek 3**

Subjek berinisial AS memiliki permasalahan yang hampir sama dengan subjek sebelumnya, awal mula *body image* negatif itu muncul karena adanya perasaan kurang puas dengan tubuh karena merasa agak gemuk dan tinggi badan yang tidak sama dengan teman lainnya. Dia lebih cemas dengan tinggi badannya yang kurang daripada kegemukannya.

- Point 1 : Persepsi tubuh ideal (*body image*)

*“... Tubuh ideal itu menurut saya berat badan sama tinggi badannya jauhlah jaraknya atau seimbang. Kurang sedikit saya bisa mencapai berat dan tinggi yang seimbang, saya melakukan usaha dengan mengurangi makan dan ngemil. Kadang kalo lihat orang lain tuh kok itu bisa kurus ya, dan bisa pas tingginya jadi suka gimana gitu. Iya sering juga saya cemas sama diri saya dengan keadaan tubuh saya ini.”<sup>78</sup>*

Subjek menjelaskan bahwa tubuh ideal itu yang memiliki berat serta tinggi badan yang seimbang. Dia juga mengungkapkan bahwa belum mencapai ideal tersebut karena masih agak gemuk dan kurang tinggi. Dan perasaan negatif seperti cemas sering muncul pada dirinya.”

---

<sup>77</sup> Wawancara dengan subjek 2, 30 Mei 2022

<sup>78</sup> Wawancara dengan subjek 3, 02 Juni 2022

- Point 2 : Proses menerima diri sendiri

*“... Ya kadang sakit hati kalo dibanding-bandingkan sama yang lain tapi yaudahlah. Kadang saya juga heran jika ada yang tertarik , aku aja pengen seperti dia tapi dianya malah pengen seperti aku. Sejak kecil hingga sekarang saya belum merasa puas, masih kurang tinggi, masih kurang kurus.”<sup>79</sup>*

Subjek memilih cuek terhadap hal-hal yang membuatnya *insecure*. Seperti halnya ketika tubuhnya dibandingkan dengan orang lain. Dia yang merasa kurang kurus dan kurang tinggi menerima diri dengan bersikap bodoamat.

- Point 3 : Faktor yang mempengaruhi

*“... Ketika ada tren ya kadang iya berpengaruh tapi kadang ya enggak. Kadang aku cuek. Kalo faktor ya, mungkin dari orang lain kadang kalo kumpul sama temen gitu terus temenku kan badannya ideal, kadang tuh suka iri ngomong berat badan kan seperti itu.”<sup>80</sup>*

Faktor yang melatarbelakangi subjek adalah adanya budaya yang sedang viral di lingkungannya serta hubungan dengan temannya saat membicarakan soal berat badan yang kemudian membuatnya iri.

Point 4 : Penerapan *muhasabah* yang dilakukan

*“... dari kelebihan saya tuh saya paling suka dengan mata, ya suka aja gitu. Dan paling gasuka tuh mulut karena ya asal mula ucapan-ucapan buruk. Tapi saya mencoba untuk ga insecurean lagi, sekarang saya lebih mendekatkan dengan Allah serta lebih menjaga pola makan.”<sup>81</sup>*

Subjek menjelaskan bahwa penerapan yang dilakukan melalui *muhasabah* setelah adanya rasa *insecure*, kemudian mencoba untuk tidak *insecure* dengan mendekatkan diri kepada Allah agar bisa menghindari perasaan negatif yang menyerangnya.

---

<sup>79</sup> Wawancara dengan subjek 3, 02 Juni 2022

<sup>80</sup> Wawancara dengan subjek 3, 02 Mei 2022

<sup>81</sup> Wawancara dengan subjek 3, 02 Mei 2022

#### **D. Analisis *Body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang Magelang**

*Muhasabah* adalah perilaku mawas diri, intropeksi diri, dan meneliti diri sendiri agar jauh dari perasaan negatif. *Muhasabah* sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia untuk memperbaiki diri kaitannya hubungan dengan Allah agar bisa menghadirkan kebahagiaan pada diri seseorang. Remaja putri yang mempunyai *body image* negatif kemudian meningkat menjadi positif dapat diketahui dari tingkat kepuasan diri seorang wanita terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya dengan melakukan *muhasabah*. Penggunaan *muhasabah* akan mampu dalam mengatasi proses perubahan *body image* seseorang dari yang tadinya negatif menjadi lebih positif.<sup>82</sup>

Dengan bermuhasabah akan membantu remaja putri mempunyai pikiran positif terhadap tubuhnya, sehingga membangun kepercayaan diri dan menghilangkan perasaan negatif yang ada pada diri remaja. Setelah melakukan *muhasabah* remaja putri akan lebih bisa menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya yang mana merupakan karunia Allah dan tentu menghadirkan kebaikan pada setiap manusia. *Muhasabah* juga mampu mengatasi persepsi-persepsi buruk tentang bentuk tubuh yang diterima remaja putri dari orang lain maupun dari dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana metode yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi dapat dikatakan bahwa *body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah* di Desa Madyocondro Secang magelang sudah cukup relevan . Hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

---

<sup>82</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPKSuara Merdeka, 2006), h. 83.

## 1. Persepsi mengenai bentuk tubuh (*body image*)

Ketepatan seseorang dalam berpersepsi terhadap ukuran bentuk tubuh menjadi kunci munculnya perasaan puas ataukah tidak puas seorang individu ketika menilai tubuhnya dalam konteks ini.<sup>83</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada remaja putri di Desa Madyocondro Secang Magelang mengenai *body image* ditemukan permasalahan yang berbeda dari setiap individu yang menjadi subjek penelitian ini. Perbedaan tersebut dibedakan dari perihal penilaian diri terhadap tubuh, latar belakang yang menjadi pengaruh, hingga menuju proses menerima keadaan pada dirinya yang tadinya negatif menjadi lebih positif.

Hal ini diawali dari adanya sebuah persepsi tentang seberapa ideal sih tubuh yang harus dimiliki seorang wanita. Tubuh ideal itu relatif, tubuh yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang ideal dengan proporsi pas dan cukup, yang paling penting adalah tubuh yang sehat.<sup>84</sup> Banyak dari para wanita yang mengidamkan tubuh ideal, sedikit banyaknya dari mereka melakukan usaha-usaha untuk mencapai tubuh yang diidamkan tersebut, seperti mengatur pola makan atau mengurangi makan dan ngemil.<sup>85</sup> Selain itu, memiliki tubuh tinggi, tubuh langsing dengan berat badan standar, kulit putih, serta penampilan rapi dan wangi juga menjadi pemicu remaja putri ingin mencapai *body image* sesuai apa yang dipikirkannya.<sup>86</sup> Seperti halnya pada subjek penelitian 1, 2, 3 yang hampir sama dengan permasalahan mereka mengenai penilaian terhadap bentuk tubuh. Subjek 1 dengan masalah kurang tinggi badan, kemudian subjek 2 yang merasa kurang dengan warna

---

<sup>83</sup> Thompson, J. K., *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*, (American Psychological Association. Washington, DC, 2000), h.30.

<sup>84</sup> Wawancara dengan Subjek 1, 31 Mei 2022

<sup>85</sup> Wawancara dengan Subjek 3, 2 Juni 2022

<sup>86</sup> Wawancara dengan Subjek 2, 30 Mei 2022

kullit, tinggi badan serta postur tubuhnya. Sedangkan subjek 3 dengan ketidakpuasan pada tinggi badan serta agak gemuk.<sup>87</sup>

Dari perasaan negatif yang muncul pada diri setiap individu menyebabkan kondisi psikologis terganggu, seperti tidak ingin bergaul dengan teman yang membuatnya menjadi tidak percaya diri, malu untuk keluar rumah sebelum melakukan perubahan pada dirinya. Sehingga dari mereka melakukan usaha-usaha untuk bisa memiliki tubuh yang ideal maupun merubah penilaian diri yang positif. Subjek 1 dan 3 berusaha merawat diri dan terus mengurangi tingkat *insecure* pada dirinya serta menjaga pola hidup yang sehat. Sedangkan pada subjek 2 hampir sama juga akan tetapi dia berusaha merubah penampilan dengan memakai skincare rutin, olahraga, dan menjaga pola makannya.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *body image***

Adanya *body image* pada diri seseorang tentu berasal dari latar belakang yang berbeda. Mulai dari munculnya *body image* yang negatif hingga *body image* positif. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketiga subjek remaja antara lain faktor internal atau dari diri sendiri, dari teman-teman sepergaulan, orang tua, sosial media, dan budaya-budaya tentang bentuk tubuh yang sedang viral di masyarakat.

### **1. Diri sendiri (*Self Esteem*)**

Kondisi emosional remaja terutama bagi remaja putri yang mana pada usia-usia remaja masih labil dengan pikirannya. Biasanya seorang perempuan lebih kritis dalam menanggapi fisik mereka sendiri maupun orang lain. Dari pikiran-pikiran yang muncul tentang seberapa ideal tubuh yang harus dimiliki membuat mereka mulai menilai tubuh mereka sendiri. Ketiga subjek remaja putri mempunyai penilaian dengan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh mereka masing-masing. Dari

---

<sup>87</sup> Wawancara dengan Subjek1, 2,3, 30 dan 31 Mei, 2 Juni 2022

faktor penilaian diri yang tidak puas itulah merupakan *body image* negatif, kemudian dari diri sendiri juga yang membangun penilaian positif pada diri mereka. Dengan bisa menerima dirinya sendiri untuk bangkit dari perasaan negatif.

## 2. Teman-teman sepergaulan

Kehidupan remaja tak terlepas dari pergaulan dengan teman-temannya. Tak terlebih di sekolah maupun di lingkungan sekitarnya yang berbaur dengan teman-teman secara langsung, menciptakan perbandingan diri dari setiap hubungan interpersonal pada subjek. Adanya perbandingan diri dengan orang lain mempengaruhi perasaan mengenai kondisi fisik subjek. Dari ketiga subjek remaja putri, mereka merasakan perasaan negatif setelah adanya perbandingan yang diciptakan dirinya maupun yang datang dari orang lain yang membandingkan. Hal ini yang membuat subjek merasa cemas dan khawatir dengan bentuk tubuh yang dimiliki, selain itu juga rasa semakin *insecure* dengan teman-temannya bahkan kurang percaya diri saat atau hendak keluar rumah.

## 3. Orang tua

Peran orang tua sangatlah penting bagi kondisi psikis maupun kondisi fisik anak-anaknya. Orang tua tentunya juga memberikan dukungan positif kepada para anaknya. Faktor di sini lebih membawa subjek bisa menilai dirinya menjadi positif karena dukungan orang tua. Seperti pada subjek 1 yang selalu diberikan motivasi oleh orang tua saat si subjek bercerita mengenai masalah pada tubuhnya. Dari dukungan tersebut, mampu merubah *body image* yang positif pada subjek. Sehingga subjek bisa menerima keadaan fisik dirinya.

## 4. Sosial media

Zaman sekarang tak terlepas dari adanya sosial media, pada dasarnya sosial media yang muncul di mana-mana mempengaruhi *body image* seseorang yang menggambarkan seberapa ideal tubuh sebagai patokan terhadap diri mereka. Hal ini bisa memberikan energi negatif maupun positif pada setiap masing-masing individu. Subjek 1 terpengaruh dari sosial media yang mana kadang memberikan dampak buruk baginya dengan berpersepsi tentang seberapa ideal tubuh yang harus dimiliki seorang wanita, tetapi ketika dia melihat akun-akun mengenai motivasi yang berkaitan dengan penampilan maupun bentuk tubuh menjadi salah satu faktor untuk lebih percaya diri.

#### 5. Budaya yang sedang viral

Kehidupan sosial masyarakat sangat mempengaruhi kondisi psikis bagi setiap orang karena omongan-omongan atau penilaian buruk seseorang apalagi soal penampilan. Ketika adanya sebuah tren yang sedang viral di tengah masyarakat mengenai bentuk tubuh akan sangat berpengaruh bagi setiap individu. Antara subjek 1, 2, dan 3 memiliki pengaruh dari adanya tren yang tengah viral, mereka ingin juga seperti mereka yang terlihat menarik di setiap penampilan. Namun dari mereka bertiga memilih untuk tidak memperdulikan atau lebih cuek mengetahui keadaan dirinya yang tidak sesuai untuk mengikuti tren atau budaya di lingkungan mereka sendiri.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* para remaja putri di atas mempunyai pengaruh berbeda-beda, akan tetapi untuk merubah *body image* menjadi positif perlu banyak dukungan untuk bisa lebih cepat menerima keadaan dirinya. Ditunjukkan bahwa subjek pertama lebih mendapat faktor pendukungnya daripada hal yang membuatnya berfikir buruk, jadi subjek 1 lebih cepat untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan hingga ke titik menerima diri. Sedangkan, pada subjek 2 dan 3 mereka belum banyak

mendapat faktor pendukung, sehingga mereka berusaha melakukan hal-hal untuk bisa mencapai kepuasan pada dirinya.

### 3. *Body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*

Permasalahan tentang *body image* yang negatif pada remaja putri perlu ditingkatkan menjadi *body image* positif dengan cara penerimaan diri, salah satunya dengan *muhasabah*. *Muhasabah* memiliki arti menghitung kesalahan diri untuk menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang menyerangnya.<sup>88</sup> Dengan demikian seseorang yang melakukan *muhasabah* mampu mengatasi permasalahan pada dirinya. Hal ini sangat relevan digunakan dalam perubahan *body image* yang negatif menjadi *body image* positif. *Body image* sendiri merupakan penilaian seseorang individu terhadap bentuk tubuh, kondisi fisik dan penampilannya. Seseorang dengan *body image* negatif akan memiliki perasaan negatif pada tubuhnya, seperti rasa cemas dan khawatir.

Dengan menerapkan *muhasabah* pada diri seseorang dirasa mampu merubah *body image* menjadi positif. Individu akan menghitung-hitung keadaan dirinya dengan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kemudian mulai menerima dirinya dan menciptakan pikiran positif pada dirinya, sehingga individu dirasa mampu mengatasi permasalahan pada tubuhnya, individu juga akan merasakan bahagia dan menghilangkan rasa cemas pada dirinya.

*Muhasabah* yang dilakukan para ketiga subjek adalah dengan bentuk *muhasabah* yang berbeda-beda, sesuai pembagian *muhasabah* menurut Ibnu Qayyim dalam buku yang berjudul “The Power Of *Muhasabah*” menjelaskan bahwa waktu pelaksanaan *muhasabah* hendaknya sebelum dan sesudah melakukan suatu perbuatan atau pekerjaan. Sebelum melakukan sesuatu, yaitu

---

<sup>88</sup> Jumal Ahmad, “*Muhasabah* sebagai Upaya Mencapai kesehatan Mental”, *Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018), Hal. 2-4.

bertanya pada diri sendiri apakah pekerjaan yang dilakukan sesuai dengan syariat dan dilakukan secara ikhlas untuk Allah, sedangkan *muhasabah* setelah melakukan suatu perbuatan yaitu dengan bertanya apakah perbuatan tersebut saya lakukan sesuai dengan syariat dan apakah sudah saya lakukan dengan ikhlas.<sup>89</sup>

Hasil wawancara pada subjek menunjukkan bahwa setelah melakukan muhasabah ada perubahan yang terjadi pada dirinya. Berikut merupakan bentuk *muhasabah* yang dilakukan :

1. *Muhasabah* sebelum melakukan perbuatan

*Muhasabah* di sini adalah pelaksanaan sebelum melakukan sesuatu terlebih dahulu untuk berfikir sejenak sampai mendapat petunjuk apakah sudah sesuai belum. Sama halnya yang dilakukan oleh subjek 2, dia bisa menerima diri dengan usaha sebelum melakukan sesuatu atau keluar rumah untuk bermuhasabah terlebih dahulu.

Sesuai ungkapan subjek, bahwa untuk menghindari munculnya perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya ketika nantinya seseorang membandingkan tubuhnya dengan orang lain dia bisa lebih tenang dalam menyikapinya, ini juga merupakan sebuah usaha dirinya untuk bisa lebih percaya diri. Subjek juga lebih bersyukur dengan apa yang dimilikinya merupakan pemberian Allah SWT. Sehingga dalam pelaksanaan *muhasabah* pada dirinya, dia bisa lebih ikhlas menerima keadaan di sekitarnya.

2. *Muhasabah* setelah melakukan perbuatan

Pelaksanaan *muhasabah* setelah melakukan perbuatan bertujuan untuk mencari kesalahan yang dilakukan, selanjutnya bertaubat dengan menyesali untuk tidak mengulangi kesalahan yang telah dilakukan untuk sekarang dan yang akan mendatang. Pada kasus ini, *muhasabah* setelah melakukan perbuatan seperti

---

<sup>89</sup> Abdullah, *The Power Of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan : Perdana Publishing, 2016), h. 5

halnya setelah adanya perasaan negatif pada diri seseorang karena penilaian bentuk tubuh yang dimiliki, pelaksanaan *muhasabah* setelah perbuatan dalam penelitian ini dilakukan oleh subjek 1 dan subjek 3.

Subjek 1 melakukan *muhasabah* setelah melewati masa-masa di mana dia *insecure* dan mengetahui kekurangan kelebihan pada dirinya kemudian dia mencoba untuk bersyukur dengan memikirkan bahwa *insecure* itu sama halnya tidak mensyukuri nikmat Allah dan merupakan sesuatu yang salah sehingga subjek 1 bisa menerima keadaan dirinya dengan ikhlas.

Hal ini sesuai dengan kutipan dialog wawancara subjek 1 :

*"...Mulai saat ini mungkin karena udah bertambahnya usia, jadi sudah mulai untuk menerima dan yang terpenting adalah rasa syukur dan dari dukungan yang memberikan hal-hal positif sehingga menambah rasa syukur. Kalo dari saya setelah mengetahui kekurangan dan kelebihan serta setelah melewati masa-masa insecure itu jadi mulai memikirkan kembali bahwa itu salah dan mulai bersyukur."*

Sedangkan subjek 3, sekarang lebih mendekatkan diri kepada Allah serta menjaga pola makannya setelah merasa ada yang kurang dan memunculkan perasaan negatif pada dirinya. Subjek berusaha menghilangkannya dengan memperbaiki diri dan bermuhasabah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang melakukan *muhasabah* cukup mampu menghilangkan perasaan negatif karena *body image* negatif, dapat dikatakan bahwa *body image* remaja putri berubah menjadi positif. Keberhasilan *muhasabah* ini tercermin pada hasil penerimaan diri seseorang terhadap tubuhnya, serta individu bisa lebih ikhlas dalam menerima keadaan yang sudah diberikan Allah kepada setiap hamba-Nya.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah diuraikan pada penjelasan sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Persepsi mengenai *Body Image*

Setiap individu pasti memiliki penilaian diri terhadap bentuk tubuh yang berbeda-beda. Apalagi seorang perempuan yang lebih kritis dalam menanggapi persoalan fisik pada diri mereka. Adapun bentuk *body image* ada dua, yaitu *body image* positif yang artinya bentuk kepuasan seseorang dengan tubuhnya dan *body image* negatif artinya ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Dari perasaan negatif yang muncul pada diri setiap individu menyebabkan kondisi psikologis terganggu, seperti tidak ingin bergaul dengan teman yang membuatnya menjadi tidak percaya diri, malu untuk keluar rumah sebelum melakukan perubahan pada dirinya. Sehingga dari mereka melakukan usaha-usaha untuk bisa mencapai tubuh yang ideal sesuai persepsinya maupun merubah penilaian diri yang positif. Pada ketiga subjek penelitian memiliki penilaian terhadap tubuh dengan kriteria negatif yang berbeda, subjek pertama dengan kurang puasny terhadap tinggi badan, subjek kedua dengan warna kulit, tinggi serta postur tubuh, dan subjek ketiga dengan tinggi badan serta agak kelebihan berat badan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *body image*

Munculnya *body image* pada seseorang dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda. Faktor tersebut bisa berupa faktor yang mempengaruhi munculnya *body image* negatif maupun *body image* positif. Faktor-faktor tersebut antara lain berasal dari diri sendiri, dari temen-temen sepergaulan, orang tua, sosial media, dan budaya-budaya tentang bentuk tubuh yang sedang viral di masyarakat. Sangat mudah

bagi remaja terpengaruh *body image* pada dirinya subjek pertama lebih mendapat faktor pendukungnya daripada hal yang membuatnya berfikir buruk, jadi subjek 1 lebih cepat untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan hingga ke titik menerima diri. Sedangkan, pada subjek 2 dan 3 mereka belum banyak mendapat faktor pendukung, sehingga mereka berusaha melakukan hal-hal untuk bisa mencapai kepuasan.

3. *Body image* remaja putri yang melakukan *muhasabah*

Permasalahan remaja putri dengan *body image* yang negatif diperlukan adanya penerimaan diri, salah satunya dengan *muhasabah*. *Muhasabah* yang memiliki arti menghitung kesalahan diri untuk menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang menyerangnya. Dengan demikian seseorang yang melakukan *muhasabah* mampu mengatasi permasalahan pada dirinya. Hal ini sangat relevan digunakan dalam merubah *body image* yang negatif menjadi *body image* positif. Adapun bentuk dari *muhasabah* ada dua, yaitu *muhasabah* sebelum melaksanakan perbuatan dan sesudah melaksanakan perbuatan. Subjek 2 melaksanakan *muhasabah* sebelum melaksanakan perbuatan dan subjek 1 serta subjek 3 menggunakan *muhasabah* setelah melaksanakan perbuatan. Sehingga penerapan *muhasabah* cukup mampu digunakan dalam mengatasi *body image* remaja putri yang negatif

## B. Saran

Adapun saran yang diberikan penulis sebagai berikut :

1. Bagi remaja putri yang memiliki *body image* negatif

Diharapkan agar tidak terlalu larut pada perasaan negatif, seperti cemas, khawatir dan *insecure*. Karena jika terlalu lama larut dapat merugikan diri sendiri sehingga tidak ada perkembangan pada dirinya. Untuk itu diperlukan konsistensi remaja putri untuk selalu menguatkan diri dan mengontrol perasaan negatif yang sedang dirasakan. Selain itu diperlukan ketenangan dalam diri dan terbuka dengan orang terdekat agar mendapat dukungan terbaik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dalam ruang lingkup bahasan yang hampir sama, diharapkan untuk memperluas fokus kajian penelitian dari segi penerapan *muhasabah* maupun terhadap *body image* seseorang. Selain itu juga agar bisa mengambil sampel yang lebih banyak dan beragam lagi sesuai dimensi dan variabel yang bersangkutan

3. Bagi masyarakat umum

Peran dukungan dari lingkungan masyarakat menjadi salah satu faktor penting karena remaja putri akan merasa dirinya diterima ketika mendapat dukungan dan respon baik di lingkungan sekitarnya. Terlebih bagi sesama teman remaja agar tidak memberikan dampak buruk yang membuat remaja putri dengan *body image* negatif semakin terpuruk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2016. *The Power Of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan : Perdana Publishing
- Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir. 2002. *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Juz 2*. Bandung: Sinar Baru al-Gensido.
- Ahmad, Jumal. 2018. "Muhasabah sebagai Upaya Mencapai kesehatan Mental", *Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Al Ahmad, Abdul Aziz bin Abdullah. 2006. *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qoyyim dan Psikologi Modern*. Jakarta : Pustaka Azzam.
- Al Kali, Asad M. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Ghazali, Imam. 2017. *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Úmdatus Saalikiin)*. Jakarta: Tuross Pustaka.
- Al-Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhasabah (Intropeksi Diri)*. "Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah"
- Amalia, Lia. 2007. *Citra tubuh (Body Image) Remaja Perempuan*, *Jurnal Musawa*, Vol. 5, No. 4. Surabaya: STAIN Ponorogo.
- Badri, Malik. 2018. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT.
- Cash Thomas F dan Pruzinsky. *Body image : A Handbook of Theory. Research and Clinical*. New York : Guilford Publications.
- Chaplin, J.P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi* .Penerjema Kartini Kartono. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Chas, Thomas F dan Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*. New York : Guilford Publications.

- Fithroh, Nazliatul. 2020. *Thesis : Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) 10 Palirangan Lamongan Kediri* : IAIN Kediri.
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children: 2 Edition*. New York : Psychology Press.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haris Herdiansyah. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hendrianti Agustiani. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock, Elizabeth B. Tt. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga, Edisi 5: 206.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah. 2000. *Keajaiban Hati*. “Alih bahasa Fadhki Bahri”. Jakarta: Pustaka Azzam
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. 2017. “Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3). 1.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta, Kencana Prenada Media Group.
- Jannah, Miftahul. 2016. “Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam”, *Jurnal Psikoislamedia*, 1
- Longe. 2008. *The Gale Encyclopedia Of Diets*. New York : The Gale Group.
- Masykur, Muhammad Syafi'i. 2021. *The Power of Muhasabah*. Yogyakarta, Arta Pustaka.
- Maulida, Faza. 2020. *Skripsi : Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Nurulistiyawan, Rahmawati, dan Ike Diah. 2018. *Study Kasus Body Image pada Siswa di SMA Negeri 1 Grobogan*.
- Ramadhani, Merlin. 2017. *Skripsi: Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat* : STKIP PGRI.
- Riyanto, Yatim. 2002. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit SIC.
- Samura, Jul Asdar Putra. 2011. *Hubungan Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Citra Tubuh Remaja Putri Kelas 1 Di SMP Nusantara Lubuk Pakam*. Volume 1 Nomor 1.
- Sari, Ika Atmala. 2018. *Skripsi : Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*. Surabaya : Fak. Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sefrina, Linda Riski, Milliyantri Elvandari, Risma Rahmatunisa. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Body Image Pada Remaja Di Karawang", *Nutrire Diaita*, Volume 10 Nomor 2
- Sihombing, Connie Jason Patricia. 2019. *Skripsi: Hubungan Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas di Surabaya*. Surabaya : Universitas Airlangga Surabaya.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Cet. IV
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPKSuara Merdeka.
- Thompson, J. Kevin dan Linda Smolak. 2000. *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth: Assesment, Prevention And Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.

Wardi Bahtiar. 1997. *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*. Jakarta:Logos

Wati, Dewi Kartika dan Sri Sumarmi. 2017. *Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional*. Surabaya : Open Access Under CC BY-SA License.

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian*

#### **A. Wawancara dengan Subjek**



Wawancara Subjek 1 (RN)



Wawancara Subjek 2 (DM)



Wawancara Subjek 3 (AS)

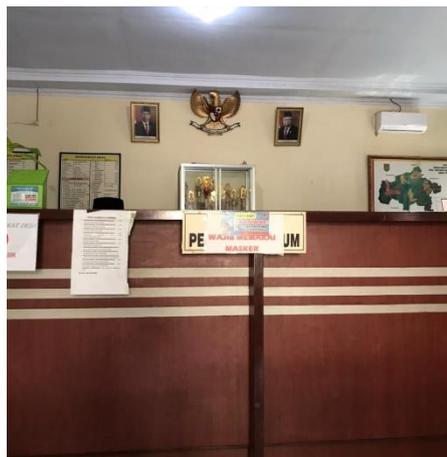
## B. Gedung Desa Madyocondro Secang Magelang



Kantor Desa Madyocondro



Ruang Kepala Desa



Pelayanan Umum



Peta Desa Madyocondro

## C. Perizinan Penelitian



*Lampiran 2. Pedoman Wawancara, Dokumentasi, dan Observasi*

**A. Pedoman Wawancara**

<b>NO</b>	<b>Pertanyaan Wawancara</b>
<b>Daftar Pertanyaan (Kepala Desa)</b>	
1.	Bagaimana latar belakang sejarah berdirinya Desa Madyocondro ini pak?
2.	Bagaimana potensi sumber daya manusia yang ada di Desa Madyocondro?
3.	Menurut bapak, bagaimana kehidupan remaja di Desa Madyocondro?
4.	Apakah kehidupan remaja terutama bagi perempuan sudah terjalin kerukunan?
<b>Daftar Pertanyaan (Remaja Putri)</b>	
1.	Dalam kehidupan remajamu baik di rumah maupun di sekolah, apakah pernah merasakan kurang puas terhadap bentuk tubuh yang kamu miliki?
2.	Dari kurang puas tersebut kemudian apa yang kamu rasakan?
3.	Bagaimana gambaran tubuh ideal menurut pandanganmu?
4.	Sejauh mana kamu ingin mencapai tubuh ideal tersebut?
5.	Apakah kamu merasa dengan tubuh yang kamu miliki, kamu mengganggu diri sendiri maupun orang lain?
6.	Apa perasaan-perasaan negatif yang menyerangmu?
7.	Bagaimana jika ada orang membandingkan tubuhmu dengan tubuh orang lain?
8.	Bagaimana reaksimu jika seseorang tertarik dengan bentuk tubuh yang kamu miliki?
9.	Bagaimana dengan adanya tren yang sedang viral di tengah masyarakat tentang seberapa ideal tubuh yang harus di miliki perempuan sangat berpengaruh padamu?

10.	Apa saja faktor yang bisa memunculkan penilaian tubuh positif atau penilaian tubuh negatif pada dirimu?
11.	Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai?
12.	Bagian tubuh mana yang paling tidak kamu sukai?
13.	Apakah saat ini kamu sudah merasa bangga dengan apa yang kamu miliki pada tubuhmu sekarang?
14.	Bagaimana agar kamu membangun kepercayaan diri di lingkunganmu?
15.	Apa penerapan yang dilakukan untuk bisa menerima keadaan dirimu?

### B. Pedoman Dokumentasi

NO	Hal yang di dokumentasikan
1.	Wawancara pada subjek
2.	Data dari subjek
3.	Peta Desa Madyocondro
4.	Kondisi Kantor Desa Madyocondro
5.	Perizinan dari Kepala Desa

### C. Pedoman Observasi

NO	Hal yang di observasi
1.	Gambaran kondisi Desa Madyocondro
2.	Kegiatan remaja putri saat di rumah dan akan keluar rumah
3.	Tindakan remaja putri saat bertemu teman-teman sebayanya
4.	Kedekatan remaja putri dengan keluarganya

*Lampiran 3. Surat-Surat*

**A. Surat Izin Penelitian dari Fakultas**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km 2 Semarang 50185  
Telepon 024-7601294, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : B-1732/Un.10.2/D/TA.00.01/5/2022

25 April 2022

Lamp : Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala Desa Madyocondro**  
Di Magelang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Rana Zayyan Sharifah  
NIM/Program/Smt : 1804046098 / Tasawuf Psikoterapi / VIII  
Judul Skripsi : Body Image Remaja Putri yang melakukan Muhasabah (Studi Kasus di Desa Madyocondro Secang Magelang)  
Waktu Penelitian : Bulan April 2022 - Selesai  
Lokasi : Desa Madyocondro Secang Magelang

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini kami ucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

An. Dekan,

Kabag Tata Usaha



**AKHMAD FAUZIN**

## B. Surat Izin Penelitian dari Desa



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
KECAMATAN SECANG  
DESA MADYOCONDRO

Alamat : Jl. Tembus Kwaluhan-Pare KM 1 Madyocondro, Secang, Magelang Kode Pos 56195

**SURAT IJIN PENELITIAN**

Nomor : 475/204/2003/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Heru Waluyo

Jabatan : Kepala Desa Madyocondro

Alamat Harjosari RT 002 RW 002 Madyocondro Secang Magelang

Dengan ini memberikan ijin untuk melakukan penelitian dalam penyusunan skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang kepada :

Nama : Rana Zayyan Sharifah

NIM/ Program/Smt : 1804046098/Tasawuf Psikoterapi /VIII

Waktu Penelitian : Bulan April 2022 s/d selesai

Lokasi : Desa Madyocondro Kecamatan Secang Kabupaten  
Magelang

Demikian Surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Madyocondro, 09 Juni 2022



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Rana Zayyan Sharifah  
Tempat Tanggal Lahir : Magelang, 19 Agustus 2000  
Nim : 1804046098  
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Semester : VIII (DELAPAN)  
Tahun Ajaran : 2021/2022  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum menikah  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Mertan Madyocondro, 03/03, Secang, Magelang  
Riwayat Pendidikan : SD Negeri Madyocondro (2012)  
SMP Negeri 1 Secang (2015)  
MA Darul Muttaqien (2018)  
UIN Walisongo Semarang (2018-sekarang)

Dengan demikian daftar riwayat hidup pendidikan saya yang sebenarnya dan harap maklum adanya.

Semarang, 17 Juni 2022

Penulis



**Rana Zayyan Sharifah**