

**HUBUNGAN SYUKUR DENGAN PERILAKU PENERIMAAN DIRI PADA  
KORBAN BODY SHAMING MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN  
DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG ANGKATAN 2020**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**Anastasya Erniawati**

NIM : 1804046005

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

**2022**

## DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anastasya Erniawati

Nim : 1804046005

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri pada Korban Body Shaming Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Angkatan 2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri pada Korban *Body Shaming* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Angkatan 2020”** adalah benar karya saya sendiri. Adapun kutipan dalam penyusunan karya ini telah saya cantumkan sumber kutipannya dalam skripsi. Saya bersedia melakukan proses yang semestinya sesuai dengan peraturan yang berlaku jika ternyata skripsi ini keseluruhan merupakan plagiat dari karya orang lain. Demikian pernyataan ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Semarang, 17 Agustus 2022

Deklarator,



**Anastasya Erniawati**

**NIM. 1804046005**

**HUBUNGAN SYUKUR DENGAN PERILAKU PENERIMAAN DIRI PADA  
KORBAN BODY SHAMING MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN  
DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG ANGKATAN 2020**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**Anastasya Erniawati**

**NIM : 1804046005**

Semarang, 17 Agustus 2022

Pembimbing



**Komari, M.Si**

**NIP: 198703082019031002**

## NOTA PEMBIMBING

Lampiran :

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo

Di Semarang

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Anastasya Erniawati

NIM : 1804046005

Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri pada Korban Body Shaming Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Angkatan 2020

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 17 Agustus 2022

Disetujui oleh Pembimbing



**Komari, M.Si**

**NIP: 198703082019031002**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini atas :

Nama : Anastasya Erniawati

NIM : 1804046005

Judul : Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri pada Korban Body Shaming Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Angkatan 2020

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal : Selasa, 28 September 2022. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 04 Oktober 2022

Ketua Sidang/Penguji I

Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 196907252005012002



Sekretaris Sidang/Penguji II

Ulin Ni'am Masruri, MA

NIP. 197705022009011020

Penguji Utama I

Muhammad Saktullah, M.Ag.

NIP. 198512232019031009

Penguji Utama II

Ernawati, M.Stat

NIP. 199310062019032025

Pembimbing

Komari, M.Si

NIP: 198703082019031002

## MOTTO

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.”

## TRANSLITERASI

Proses penulisan ejaan Arab dalam skripsi ini berpedoman dari keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor : 158 Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Maksud dari adanya transliterasi yaitu sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi arab-latin berisi penyalinan huruf-huruf arab dengan huruf-huruf latin lengkap dengan perangkatnya. Mengenai pedoman transliterasi arab-latin, berikut merupakan beberapa modifikasinya:

### 1. Konsonan

Daftar huruh bahas Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada halaman berikut:

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	NAMA
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik yang ada dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik yang diberi diatas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik yang diberi dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik yang diberi dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik yang diberi dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik yang diberi dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (bertempat diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب            dibaca kataba  
 فعل            dibaca fa’ala  
 ذكر            dibaca žukira

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف            dibaca kaifa  
 هول            dibaca haula

## 3. Maddah

Maddah merupakan nama lain dari vokal panjang. Lambangnya berupa harakat dan huruf, contoh transliterasinya berupa huruf dan tanda:

قال            dibaca qāla  
 قيل            dibaca qīla  
 يقول        dibaca yaqūlu

## 4. Ta Marbutah

Terdapat dua ta’ marbutah dalam transliterasi:

a. Ta' Marbutah hidup

Ta' marbutah yang hidup merupakan ta' marbutah yang didalamnya terdapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah. Transliterasinya adalah *t*, contoh:

روضة ال اطفال dibaca raudatul atfāl.

b. Ta' Marbutah mati

Ta' marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya yaitu *h*, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

Jika pada kata terakhir ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* kemudian bacaan kedua kata tersebut terpisah maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan *ha (ha)*, contoh:

روضة الاطفال dibaca raudah al- atfāl

5. **Syaddah**

Syaddah atau tasydid dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

رَبَّنَا dibaca rabbanā

نَزَّلَ dibaca nazzala

الْبِرِّ dibaca al-Birr

6. **Kata Sandang**

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiyah*

Kata sandang yang diikuti oleh *syamsiyah* di transliterasikan sesuai bunyinya, yaitu huruf *l* diganti menjadi huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang itu langsung, contoh:

الرَّجُلِ dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf *qomariyah*

Kata sandang diikuti huruf qomariyah di transliterasikan sesuai dengan aturan yang telah digariskan di depan dan sesuai juga dengan bunyinya, contoh:

القلم      dibaca al-qalaamu

Baik diikuti huruf syamsiyah atau qomariyah, kata sandang diatas ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan juga dihubungkan dengan kata sandang.

## 7. *Hamzah*

Diatas dikatakan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun itu berlaku bagi hamzah yang letaknya di tengah dan akhir kata. Jika hamzah tersebut terletak di awal kata, hamzah tersebut tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون      dibaca ta‘khuẓūna

ثيئ      dibaca syai‘un

إن      dibaca inna

## 8. **Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia**

Pada setiap kata, baik fiil, isim, maupun harf, ditulis secara terpisah. Hanya pada kata-kata tertentu yang dalam penulisannya huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan pula dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

والله على الناس حج البيت      dibaca walillāhi ‘alan nāsi ḥajju al-baiti

من استطاع إليه سبيلا      dibaca manistaṭā‘a ilaihi sabīlā

## 9. **Huruf Kapital**

Huruf kapital dalam sistem tulisan Arab tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital sesuai dengan yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika nama diri

tersebut didahului dengan kata sandang, yang ditulis dengan huruf kapital tersebut tetap huruf awal nama diri, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وما محمد الا رسول      dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl

ولقد راه بالافق المبين      dibaca wa laqad ra“āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku jika dalam tulisan Arabnya memang lengkap dan jika penulisan tersebut disatukan dengan kata lain, sehingga terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قريب      dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb

الله الأمر جميعا      dibaca lillāhil amru jami“an

## 10. Tajwid

Bagi mereka yang memiliki keinginan dalam kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Bismillahirrahmanirrohim*

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya penulis diberikan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri pada Korban Body Shaming Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2020**” yang mana skripsi ini dibuat untuk syarat memperoleh gelar sarjana s1 (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapatkan bantuan baik itu berupa bimbingan, saran, dukungan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, penulis sangat ingin menyampaikan banyak ucapan syukur dan terimakasih kepada:

1. Allah SWT telah memberikan Rahmat, Karunia serta Ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu dan bapak yang penulis hormati dan penulis cintai, tanpa doa serta dukungan dari mereka penulis tidak bisa sampai di titik ini, yang tidak pernah bosan memberikan semangat dan menjadi tiang utama untuk mendukung baik secara moril maupun materil kepada penulis. Tak ada kata-kata yang dapat menggambarkan rasa terima kasih penulis kepada mereka, tidak sanggup rasanya membalas segala kebaikan dan cinta tanpa syarat yang mereka berikan kepada penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga penulis dapat memiliki kesempatan untuk berbakti dan membahagiakan mereka.
3. Prof. DR. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
4. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

5. Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan beserta bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A selaku Sekertaris Jurusan yang telah membantu saya dalam menuntaskan kewajiban persyaratan skripsi.
6. Bapak Komari M. Si., sebagai dosen pembimbing saya yang senantiasa selalu ikhlas, sabar dan tanggap dalam memberikan arahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini hingga tuntas.
7. Kepada para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah membekali dan berbagi ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kepada teman-teman terdekat saya selama duduk di bangku perkuliahan Devia Rahma Hamimatul F, Septiani Triana Suci, Azka Faila Sufa C, Monika Imay Radi S, Lisa Inkha terima kasih kalian selama kurang lebih 4 tahun ini selalu ada bersama penulis di saat menangis sampai ketawa.
9. Kepada Latisha Nursyifa Anintya, Fiqri Maulana, Panji Ramadhan, Sugiyarto, Putri Tria Viana, Ratu Mutiara Wali, Mega Kurnia Pratiwi teima kasih selama ini selalu membantu penulis dari kecil sampai sekarang terutama di saat penulis hilang arah tujuan.
10. Kepada Umi Kholifatunnisa, Salmah Nabiilaturrohmah, Rifda Nur Alifah, Rizka Arum, terima kasih telah memberikan banyak cerita di bangku perkuliahan dalam suka maupun duka, semoga kalian sukses di masa depan.
11. Kepada mas yang selama ini kadang ada dan tidak ada untuk penulis tetapi lebih banyak membuat cerita bersama penulis terima kasih, ayo jalan kita berdua masih panjang dan semoga searah.
12. Kepada teman-teman TP A angkatan 2018 yang telah memberikan banyak cerita di bangku perkuliahan dalam suka maupun duka, semoga kalian sukses di masa depan.
13. Kepada teman-teman Kru LPM IDEA terima kasih sudah banyak memberikan cerita dan pelajaran kepada penulis.

14. Kepada teman-teman KKN kelompok 104 terima kasih sudah berbagi cerita dan kerja sama tim selama kurang lebih 45 hari di Kelurahan Nongkosawit, Kecamatan Gunung Pati.
15. Terakhir tetapi bukan untuk terakhir kali, penulis ingin berterima kasih kepada diri sendiri karena bisa bertahan sampai sekarang melewati beberapa cerita dan kenangan, jangan sampai kamu menyerah dan terus berdiri sekuat-kuatnya dengan kaki mu untuk langkah selanjutnya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>TRANSLITERASI.....</b>	<b>viii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>19</b>
A. Latar Belakang .....	19
B. Rumusan Masalah .....	26
C. Tujuan Penelitian .....	26
D. Manfaat Penelitian .....	27
E. Tinjauan Pustaka .....	27
F. Sistematika Penulisan .....	32
<b>BAB II: LANDASAN TEORI.....</b>	<b>33</b>
A. Syukur .....	33
B. Penerimaan Diri .....	42
C. Body Shaming.....	51
D. Kerangka Berpikir.....	57
E. Hipotesis Penelitian.....	60
<b>BAB III: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>61</b>
A. Jenis Penelitian.....	61
B. Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	61
D. Populasi dan Sampel .....	65

E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	67
G. Teknik Analisis Data.....	75
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kancan Penelitian.....	77
B. Deskripsi Data.....	78
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>87</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>82</b>

## ABSTRAK

Penampilan fisik menjadi faktor penting bagi setiap individu sebagai perwakilan identitas yang ingin ditunjukkan kepada orang lain dalam interaksi sosial. Sebagian orang membandingkan tubuhnya dengan visual atau stigma yang terbentuk dalam masyarakat. Komentar dan opini seseorang yang menilai fisik ideal terhadap orang lain, seringkali menjadi bumerang bagi orang yang mendapatkannya. Seringnya komentar yang didapatkan dari orang lain mengenai fisiknya, membuat seseorang jadi kurang memiliki rasa bersyukur terhadap fisiknya. Seseorang yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah orang yang dapat menerima kondisi dirinya. Seseorang yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, memiliki kecenderungan untuk lebih menerima keadaan dirinya jika dibandingkan dengan orang yang tidak bersyukur.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian studi korelasional dan dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humanioran Universitas Islam Negeri Walisongo pada angkatan 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang terikat antara syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* di Fakultas Ushuluddin dan Humanioran Universitas Islam Negeri Walisongo pada angkatan 2020. Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan antara syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* berdasarkan data yang diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,560 dengan nilai Sig. sebesar 0,000 dan nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,304. Artinya nilai  $r_{hitung}$  (0,560) > nilai  $r_{tabel}$  (0,304) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada korban *body shaming*.

***Kata Kunci: Syukur, Penerimaan Diri, Body shaming***

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Memperlihatkan penampilan fisik yang menarik menjadi faktor utama bagi setiap orang sebagai wakil identitas yang ingin ditunjukkan kepada orang lain dalam kehidupan sosial kita. Komentar dan opini seseorang yang beranggapan mengenai tubuh ideal terhadap orang lain, seringkali menjadi perasaan yang tidak menyenangkan bagi orang yang mendapatkannya. Adanya penilaian negatif yang muncul dari orang lain membuat seseorang membandingkan keadaan fisiknya dengan penampilan atau penilaian yang terbentuk dalam masyarakat, orang yang dikomentari jadi merasa kurang percaya diri terhadap fisik dan penampilannya.

Penilaian masyarakat mengenai penampilan seseorang, membuat orang tersebut merasa dirinya tidak percaya diri dengan apa yang dia miliki. Pendapat yang diberikan bisa menjadi boomerang bagi sebagian orang, terutama jika mengarah pada penilaian fisik, bagi orang yang menganggap bentuk tubuh sangat berperan penting dalam penilaian masyarakat. membuat orang tersebut merasa bahwa mereka tidak berharga dengan kondisi fisik yang tidak memenuhi standar bagi masyarakat sekitarnya.

Mengenai pendapat bentuk tubuh yang ideal, membuat seseorang saling membicarakan satu dan lainnya mengenai keadaan fisik orang yang mereka lihat. Setiap orang memiliki kriteria ideal fisiknya masing-masing. Mulai dari berat badan, warna kulit, tinggi badan, dan lain sebagainya setiap orang sudah diberikan keunikan masing-masing yang ada pada dirinya. Masa remaja menjadi salah satu fase yang pasti dilewati setiap orang, dimana seseorang akan mengalami masa peralihan. Seseorang akan mendapati berbagai macam perubahan dan proses penting dalam pertumbuhannya, yang dialami ketika berada di fase remaja. Masa peralihan yang dimaksud yaitu perubahan mulai dari masa pertumbuhan kanak-kanak menuju ke masa pertumbuhan dewasa. Kondisi tersebut menjadikan

seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada dalam diri maupun kondisi fisiknya.

Berbagai bentuk perubahan fisik dan ketidak stabilan emosi, menjadi hal lumrah para remaja melewati berbagai permasalahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan hal ini juga dapat memperlihatkan bagaimana kondisi remaja yang kesulitan untuk mengontrol emosi dan meledak secara tiba-tiba. Macam-macam faktor luar dirinya yang mempengaruhi perkembangan dan permasalahan yang dialami remaja, tidak hanya datang dari dalam dirinya sendiri tetapi juga didapatkan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Sumber masalah dari faktor lingkungan sekitar salah satunya datang dari berbagai macam interaksi sosial yang dilewati semasa remaja. Ketika seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungannya secara baik maka ia akan menjadikannya sebagai momen yang indah tetapi jika seseorang mendapatkan interaksi sosial yang buruk dari lingkungannya dapat memberikan dampak pada pertumbuhan remaja tersebut.

Memberikan komentar yang miring mengenai seseorang, terutama mengarah pada tindakan yang melecehkan, dalam hal ini berkaitan dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming*.<sup>1</sup> Segala jenis perlakuan yang mengarah pada *body shaming* bisa dikategorikan menjadi tindakan penindasan secara lisan dengan mengejek bentuk badan ataupun warna kulit seseorang, hal ini saling berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap keadaan fisik yang sesuai dengan standar di masyarakat.<sup>2</sup> Jika kita perhatikan tindakan *body shaming* ini sering dilakukan oleh orang-orang sekitar dalam kehidupan bersosial. Bahkan dalam obrolan sehari-hari adanya terselip kalimat gurauan yang mengarah pada ejekan atau *body shaming*.

---

<sup>1</sup>Fauzia, Tri Fajariani, Rahmiaji, dan Lintang Ratri, "Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan", dalam *Interaksi Online*, Volume 7, No. 3, 2019, hlm:2.

<sup>2</sup> Putri, Brigitta Anggraeni Stevany, Aristarchus Pranayama Kuntjara, dan Ryan Pratama Sutanto, "Perancangan Kampanye "Sizter's Project" sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming", dalam *Jurnal DKV Adiwarna*, Volume 1, No. 12, 2018, hal:22.

Salah satu fenomena *body shaming* yang dapat dijadikan sebagai contoh adalah kasus kematian bintang K-Pop Choi Jin-Ri atau lebih dikenal dengan nama panggung Sulli. Ia meninggal karena kasus bunuh diri pada tahun 2019 akibat *body shaming* yang diterimanya. Ia adalah anggota dari girl grup f(x) tetapi keluar karena selalu mendapati komentar mengenai fisiknya. Ia memulai karir musik solonya pada tahun 2015 dan merilis album “Goblin” pada tahun 2019, sebuah episode pendek berisi 3 lagu di mana ia menulis dari sudut pandang seseorang yang memiliki gangguan identitas disosiatif.<sup>3</sup> Gangguan identitas disosiatif dimana suatu kondisi seseorang memiliki dua atau lebih identitas atau *personality* dan salah satunya dapat mengontrol penuh dari setiap tindakan orang tersebut.<sup>4</sup> Pada kondisi tertentu seseorang yang mengalami gangguan tersebut saat sedang tertekan, ingatannya hanya mengarah pada trauma dan tidak akan menyadari kejadian yang menarik ataupun baik di sekitarnya sampai orang tersebut kembali menjadi normal.<sup>5</sup>

Seringkali mendapati komentar negatif mengenai kondisi fisiknya, baik melalui media sosial maupun secara langsung. Saat mengalami *bullying* secara langsung, ia sedang tampil di sebuah acara *live*, salah seorang penonton mengatalan para personil *girlband* f(x) disarankan untuk menurunkan berat badan. Namun ketika penonton tersebut menyerang Sulli, Amber yang juga salah satu member f(x) langsung membelanya. Penonton tersebut berkomentar mengenai “lengan dan betisnya terlalu gemuk”. Lalu

---

<sup>3</sup> Roche, Ava. 2021. “Blood Sweat & Tears: A Closer Look at the K-Pop Phenomenon”, <http://www.thembj.org/2019/11/blood-sweat-tears-a-closer-look-at-the-k-pop-phenomenon/>, di akses pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 02.11

<sup>4</sup> Roche, Ava. 2021. “Blood Sweat & Tears: A Closer Look at the K-Pop Phenomenon”, <http://www.thembj.org/2019/11/blood-sweat-tears-a-closer-look-at-the-k-pop-phenomenon/>, di akses pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 02.11

<sup>5</sup>Oktaviani, Dini. 2013. “Dissociative Identity Disorder (DID)”, <http://www.kompasiana.com/dinioktaviani/dissociative-identity-disorder> did\_552c02c06ea834b8168b45b9, di akses pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 01.00.

Amber memberi pembelaan untuk Sulli dengan mengatakan “Kamu boleh berpendapat, tapi jangan menyakiti orang lain,” kata Amber.<sup>6</sup>

Sulli menciptakan album yang berjudul “Goblin” dengan mendobrak norma genre yang sangat ketat mengontrol citra public bintangnya, ia memanfaatkan sepenuhnya kesempatannya untuk berbicara blak-blakan tentang cinta, seks, dan kesehatan mental. Terlepas dari keberaniannya untuk mendapatkan keadilan, ia mendapatkan hal yang sebaliknya. Setelah perilisan album tersebut, ia semakin mendapatkan komentar negative mengenai fisik dan mentalnya, dan pada 14 Oktober 2019, bintang berusia 25 tahun itu ditemukan tewas di rumahnya dengan kondisi bunuh diri.<sup>7</sup>

*Body shaming* dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Sebagai contohnya dapat kita lihat melalui jejaring media sosial seperti instagram, facebook, tiktok, twitter, dan lain sebagainya. Tindakan *body shaming* dengan mengejek bentuk tubuh seseorang, seakan-akan dianggap sebagai hal yang wajar dan dapat diterima dalam masyarakat,<sup>8</sup> padahal melalui tindakan ini memiliki dampak yang negatif terhadap korban *body shaming* yaitu dapat mempengaruhi keadaan sosial dan kondisi seseorang.<sup>9</sup> Antara lain, seseorang yang mengalami tindakan tersebut akan merasa jika dirinya tidak pantas atau layak di terima dalam masyarakat karena kondisi tubuhnya dan memiliki penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri sehingga korban menjadi sulit menerima keadaan dirinya sendiri dan kurang bersyukur atas apa yang telah ia miliki.

Korban *body shaming* juga dapat merasa kurang percaya diri, minder dan merasa terkucilkan dari lingkungannya, sehingga dapat mempengaruhi

---

<sup>6</sup> 4 artis K-pop yang Pernah Jadi Korban Body Shaming, di unduh pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 01.34, <https://wolipop.detik.com/entertainment-news/d-4536747/4-artis-k-pop-yang-pernah-jadi-korban-body-shaming>.

<sup>7</sup> Roche, Ava. 2021. “Blood Sweat & Tears: A Closer Look at the K-Pop Phenomenon”, <http://www.thembj.org/2019/11/blood-sweat-tears-a-closer-look-at-the-k-pop-phenomenon/>, di akses pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 02.11

<sup>8</sup>Hidayat, Rahmad, Eka Malfasari, dan Rina Herniyanti, “Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa”, dalam Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7, No. 1, 2019, hlm 42.

<sup>9</sup> Sumi Lestari, Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder, *Philanthropy: Journal of Psychology*, vol. 3, no. 1 (2019), hlm. 59.

keadaan mental korban. Mudahnya setiap orang untuk mengakses tentang bagaimana cara memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Sehingga memunculkan kriteria penampilan yang dapat membuat seseorang merasa tidak memiliki kepercayaan diri ketika tidak dapat memenuhi kriteria tersebut.

Perlakuan *body shaming* dapat mempengaruhi korban baik secara mental maupun fisik. Dampak buruk yang diterima dari perlakuan *body shaming* adalah tekanan mental, contohnya risiko gangguan makan (gangguan makan ini bisa terjadi kepada korban yang mengalami *body shaming* dengan kriteria kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan) dan mental, serta kualitas hidup yang buruk.

Penerimaan diri menjadi salah satu bentuk penghargaan terhadap diri sendiri menjadikan seseorang memiliki penilaian yang nyata terhadap apa yang ia miliki, penilaian tersebut mencakup seseorang yang merasa dirinya puas atas apa yang ada pada dirinya sendiri serta menghargai kualitas dan bakat yang dimiliki.<sup>10</sup> Seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang berbeda ada yang mampu untuk menerima kualitas dirinya dan ada yang menyalahkan dirinya atas kondisi di luar kontrolnya sendiri. Sulintanya penerimaan diri ini timbul karena adanya penilaian negative mengenai diri seseorang, pikirannya mengarah bahwa dia tidak memenuhi sesuatu yang sesuai kriteria dalam masyarakat. Sehingga timbul lah ketakutan dalam dirinya bahwa kemungkinan dia tidak akan diterima dalam lingkungannya dan akan dijadikan target korban *body shaming*, bagi mereka yang tidak siap secara mental menerima perlakuan *body shaming* di sekitarnya, tentu hal ini akan mengganggu kehidupan beresialisasi di lingkungannya.

Kesulitan seseorang dalam menerima kondisi dirinya tentu berdampak juga terhadap rasa syukur yang dimiliki. Rasa syukur sendiri dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang mempengaruhi nikmat

---

<sup>10</sup> Ramadani, Nurul, "Pengaruh penerimaan diri terhadap Strategy coping pada remaja putri korban body shaming kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021, hal. 23.

yang telah diberikan oleh Allah kepada perbuatan baik yang dilakukan.<sup>11</sup> Contohnya, menggunakan tangannya untuk mendapatkan rizki yang halal serta tidak menghalalkan segala cara buruk untuk memperoleh rizki-Nya, memiliki fisik yang lengkap digunakan untuk berbuat baik, memiliki akal yang digunakan untuk mencari ilmu berguna bagi sesama makhluk hidup.

Kurangnya penerimaan diri seorang korban *body shaming* dapat mempengaruhi juga rasa bersyukur atas apa yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan seseorang yang merasa ingin merubah bentuk fisiknya dan menyalahkan dirinya sendiri. Bentuk perubahan yang dilakukan setiap orang berbeda-beda tergantung bagaimana ia mengalami tindakan *body shaming* seperti apa yang diterima.

Syukur menjadi salah satu keterkaitan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap penerimaan diri, seseorang yang menanamkan pemikiran untuk terus bersyukur adalah orang yang dapat menerima kondisi dirinya.<sup>12</sup> Seseorang yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan merasa lebih puas dan yakin jika dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat depresi dan kecemasan terdapat pada seorang yang kurang memiliki rasa syukur.<sup>13</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali, kata syukur dapat tersusun dari 3 pengertian yakni ilmu, hal (jiwa) dan amal (perilaku). Ilmu merupakan pondasi awal munculnya rasa syukur yang menimbulkan keadaan lalu keadaan lah yang dapat memunculkan amal perbuatan baik atau buruk. Cara seseorang dapat memiliki rasa syukur yang utama dengan ilmu, yaitu mengerti apa itu nikmat dengan mengenal pemberi nikmat. Kedua, mengenai hal (jiwa), maksud dari hal disini adalah merasa senang atas apa yang terjadi

---

<sup>11</sup> EMQI, Muhammad Fauzy. Pengaruh Drama Korea Dengan Rasa Syukur Dan Kepercayaan Diri. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, vol. 2, no. 1, Juni (2018), hlm. 119.

<sup>12</sup> SATIVA, Alissa Rosi; HELMI, Avin Fadilla. Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 2013, vol. 5, no. 2, hlm. 3

<sup>13</sup> DIENILLAH, Ayumi Nalikrama; CHOTIDJAH, Sitti. Dukungan sosial bagi penderita lupus: Dapatkah menjadi moderator bagi efek penerimaan diri terhadap rasa syukur?, *Jurnal Psikologi Sosial*, 2021, vol. 19, no. 1, hal. 90

karena pemberian itu. Ketiga, perilaku (amal) yaitu melakukan apa yang menjadi keinginan orang yang telah memberikan nikmat dan yang dicintai.<sup>14</sup>

Apabila seseorang kurang bersyukur atas apa yang dia miliki, kurangnya rasa syukur pada seseorang dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam dirinya dan mengganggu seseorang dalam perkembangan diri dengan lingkungannya karena berpengaruh juga pada penerimaan diri terhadap kondisinya. Mereka menganggap pesimis dirinya karena selalu merasa kekurangan dan tidak sesuai dengan standar konteks tertentu.

Pada seseorang yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi, terdapat rasa syukur yang tinggi pula karena ada kecondongan untuk merasa lebih puas dan yakin jika dibandingkan dengan seseorang yang kurang bersyukur (McCulloch, dalam Breckler, Olson, & Wiggins 2006). Selain itu, syukur juga dapat memunculkan penilaian yang baik ketika seseorang sedang mengukur bagaimana kehidupannya.

Setelah peneliti melihat beberapa fenomena mengenai *body shaming*, peneliti menemukan ada beberapa kasus mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang mengeluh disebabkan adanya komentar buruk yang diterima mengenai bentuk fisiknya.

Pertama yaitu seorang mahasiswi jurusan Studi Agama-Agama angkatan 2018 yang seringkali mendapat perlakuan Body Shaming dari teman-temannya karena memiliki tubuh yang gemuk dan postur tubuhnya yang terlihat besar dan itu yang membuatnya sedih karena bentuk tubuhnya sering dijadikan bahan candaan oleh teman-temannya. Dari kejadian tersebut mahasiswa ini mengalami kurangnya rasa dapat menerima diri sendiri, ia selalu menyalahkan keadaan tubuhnya. Saat melihat kaca ia selalu merasa kekurangan dan menyalahkan dirinya sendiri sampai mengatakan “kenapa aku punya genetik bertubuh besar”. Kedua ada

---

<sup>14</sup> Al-Ghazali, Taubat, Sabar dan Syukur, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, 1978), hlm. 198

seorang mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang juga pernah mendapatkan komentar negatif karena warna kulitnya yang gelap dan bahkan sering mendapatkan panggilan tidak mengenakan dari temna-temannya.

Selanjutnya, ada seorang mahasiwi dari jurusan Ilmu Al-Qu'ran dan Tafsir angkatan 2020 ini yang juga mendapatkan perlakuan *body shaming*, dia seringkali mendapatkan komentar negatif mengenai jerawat yang timbul di sekitar area wajahnya dan bahkan dijauhi oleh teman-temannya. Dampak dari perlakuan *body shaming* yang ia terima, ia merasa minder untuk bertatapan langsung dengan orang. Terutama dengan teman perempuan, ia selalu merasa jika dibanding-bandingkan karena kulit wajahnya yang berjerawat.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti melihat adanya hubungan syukur dengan perilaku penerimaan diri, beberapa orang yang mengalami *body shaming* merasa sulit untuk menerima keadaan diri sendiri dan merasa tidak percaya diri saat bersosialisasi dengan lingkungannya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kasus ini dengan judul “**Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri Pada Korban Body Shaming**”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Syukur dengan Perilaku Penerimaan Diri Pada Korban Body Shaming Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo angkatan 2020.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari penjelasan yang ada pada latar belakang di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan masalah yang akan dikaji dalam penelitian yaitu adakah hubungan yang signifikan antara syukur dengan perilaku penerimaan diri terhadap korban *body shaming* mahasiswa di FUHUM UIN Walisongo angkatan 2020?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara syukur dengan perilaku penerimaan diri terhadap korban *body shaming* mahasiswa FUHUM UIN Walisongo angkatan 2020.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan rasa syukur, penerimaan diri, dan body juga untuk memperkaya kajian ke-TP-an dalam membahas masalah syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban body shaming di kalangan mahasiswa.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan pengetahuan tentang syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban body shaming.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi menambah pengetahuan pembaca mengenai syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban body shaming.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka adalah informasi mengenai suatu karya ilmiah yang menjadi sebuah rujukan peneliti memiliki kaitan dengan judul skripsi yang akan diteliti. Pentingnya melihat penelitian terdahulu untuk membedakan apa saja yang dibutuhkan peneliti sekarang untuk menuntaskan penelitian. Dengan demikian, maka dalam penulisan skripsi ini maka ada beberapa judul karya ilmiah yang memiliki relevansi yang serupa, yaitu:

1. Skripsi milik Syarifah Amalia (J01216041). Dengan judul "*HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA KORBAN BODY SHAMING*" Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ini menyatakan dalam skripsinya di tahun 2020.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Penelitian ini mengambil subjek dari dua universitas negeri di Surabaya berjumlah 130 korban *body shaming* dari dua universitas negeri di Surabaya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *kuota* sampling. Dengan menggunakan SPSS, Uji hipotesis yang digunakan penelitian ini product moment. Remaja SMA menjadi acuan penelitian ini, peneliti menyatakan *body image* yang tidak seimbang membuat seseorang yang mengalami *body shaming* dikarenakan penilaian orang-orang pada umumnya, jika tidak mengikuti trend di era modern sekarang akan menjadi ejekan terhadap penampilan fisik remaja putri. Adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan nilai signifikan  $0.000 < 0.05$  serta nilai koefisien korelasi sebesar 0.548. Hipotesis dalam penelitian diterima dari hasil tersebut yang berarti terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming*<sup>15</sup>

Perbedaan yang ada pada skripsi yang telah dilakukan oleh Syarifah Amalia yaitu, subjek yang digunakan berbeda. Jika penelitian terdahulu menggunakan subjek siswa SMA, maka penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa dengan hasil yang mengarah kepada penerimaan diri dan rasa syukur korban *body shaming* atas dirinya.

2. Skripsi milik Mega Ristanti (14320285). Dengan judul “*PENERIMAAN DIRI DAN HARGA DIRI PADA WANITA YANG MENGALAMI BODY SHAMING*” Mahasiswa Universitas Islam Indonesia ini menyatakan dalam skripsinya di tahun 2021. Menggunakan subjek wanita sebanyak 103 orang yang menjadi korban *body shaming* pada penelitian ini, baik itu melalui media sosial dan secara langsung. Skala pertama pada penelitian ini digabungkan dari *Expressed Acceptance on Scale Test* dari Berger (1952) dan *Self*

---

<sup>15</sup> AMALIA, Syarifah. Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming*. 2020. PhD Thesis. UIN Sunan Ampel Surabaya.

*Acceptance Scale* dari Hurlock (2013) digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan penerimaan diri, dan skala kedua adalah *State Self esteem Scale* dari Heatherton dan Polivy (1991) untuk mengukur tingkat keberhargaan diri. Nilai Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) masing-masing  $\alpha = 0.878$  dan  $\alpha = 0.861$  kedua alat ini dinyatakan berhasil atau memiliki hasil. Ditemukan bahwa ada hubungan yang baik antara penerimaan diri dan harga diri pada wanita yang mengalami *body shaming*, hasil analisis data yang digunakan adalah teknik *Product Moment*. Adanya standar kecantikan pada perempuan yang dibangun oleh media dengan kriteria seperti kulit putih, tinggi, wajah simetris, pinggul ramping dan payudara penuh berisi peneliti menyatakan bahwa *Body shaming* pada seorang wanita dimulai karena standar tersebut banyak tersebar melalui platform media sosial dan iklan-iklan yang bermunculan mengenai kecantikan. Peneliti juga menemukan hasil bahwa seorang wanita yang menjadi korban *body shaming* akan sulit menerima keadaan dirinya sendiri dan merasa tidak dihargai di lingkungan masyarakatnya.<sup>16</sup>

Perbedaan pada skripsi di atas adalah terletak pada satu subjek dan variabelnya. Penelitian terdahulu penerimaan diri dan harga diri pada wanita yang mengalami *body shaming*. Sedangkan penelitian yang dilakukan mengangkat variable sikap syukur dengan subjek mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Tri Fajariani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji dengan judul "*MEMAHAMI PENGALAMAN BODY SHAMING PADA REMAJA PEREMPUAN*". Penelitode kualitatif deskriptif dan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilakukan pada remaja perempuan yang pernah dan atau mengalami perlakuan *body shaming* usia 17-23 tahun. Wawancara secara mendalam terhadap subjek penelitian (*indepth interview*) digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan hasil dari peneilitian ini dapat disimpulkan

---

<sup>16</sup> RISTANTI, MEGA. Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada Wanita Yang Mengalami Body Shaming. 2021.

*body shaming* dialami sejak SMP dan SMA serta berasal dari lingkungan teman sekolah, seluruh informan dalam penelitian ini mengalami perlakuan *body shaming*. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik. Untuk melawan rasa kurang percaya diri pada korban *body shaming*. Korban harus memunculkan konsep *body positivity* walaupun perlu waktu yang cukup lama.<sup>17</sup>

Perbedaan pada penelitian di atas adalah kedua peneliti hanya mencari tahu bagaimana *body shaming* itu dapat terjadi dan hanya memberikan saran mengenai bagaimana seorang korban dapat merasa kembali percaya diri akibat *body shaming* dengan melakukan *body positivity* tapi tanpa penjelasan lengkap tentang bagaimana seseorang yang dapat berhasil melakukan *body positivity*. Berbeda dengan penelitian kali ini akan menggunakan variable sikap syukur dan penerimaan diri terhadap korban *body shaming*.

4. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Anugrahani Sabillia Noor Pratama dan Diana Rahmasari dengan judul “*HUBUNGAN ANTARA BODY SHAMING DAN HAPINNES DENGAN KONSEP DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR*”. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah *happiness* dan *body shaming* memiliki hubungan kuat dengan konsep diri sebagai mediator. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 154 siswi SMK. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *body shaming*, *happiness*, dan konsep diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana untuk mengetahui antara ketiga variable. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *body shaming* dan *happiness*

---

<sup>17</sup> FAUZIA, Tri Fajariani; RAHMIAJI, Lintang Ratri. Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, vol. 7, no. 3, (2019).

memiliki hubungan kuat dengan konsep diri sebagai mediator. Jika individu memiliki konsep diri yang kuat, maka individu tetap merasa *happiness* walaupun mendapatkan *body shaming*. Penelitian ini dilakukan menggunakan subjek perempuan siswi sekolah menengah pertama (SMP).<sup>18</sup>

Perbedaannya dengan penelitian ini, terdapat pada subjek dan variable yang digunakan. Pada penelitian terdahulu menggunakan subjek siswa smp dengan konsep diri sebagai variable mediator. Penelitian terdahulu menguji coba *happiness* berkaitan dengan *body shaming*. Yaitu korban *body shaming* yang memiliki *happiness* maka tidak akan terbebani dengan *body shaming* dan dapat menerima diri. Berbeda dengan penelitian kali ini yang menggunakan subjek mahasiswa dan variable sikap syukur dan penerimaan diri terhadap korban *body shaming*.

5. Jurnal penelitian ini dilakukan oleh Desi Alawiyah dengan judul “*PENDEKATAN PERSON-CENTERED DALAM MENANGANI BODY SHAMING PADA WANITA*”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi terhadap pendekatan *person-centered* dengan kasus *body shaming* terdapat pada karakteristik korban *body shaming* dalam pendekatan ini peneliti menyimpulkan terjadinya kesenjangan antara *real self* dan *ideal self* yang disertai dengan kecemasan. Individu dalam pendekatan *person-centered* dilihat sebagai sosok yang bertindak untuk memenuhi kebutuhan pokoknya, yaitu kebutuhan untuk aktualisasi diri dan kebutuhan untuk dicintai dan dihargai oleh orang lain.<sup>19</sup>

Berbeda dengan penelitian kali ini menggunakan variable sikap syukur dan penerimaan diri untuk membantu korban *body shaming* dapat keluar dari rasa tertekan akan komentar-kometar yang mengarah pada *body shaming*. Penelitian ini tidak hanya menggunakan subjek wanita

---

<sup>18</sup> Amalia, Syarifah, “Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming*” PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.

<sup>19</sup> Alawiyah, Desi. Pendekatan *Person-Centered* Dalam Menangani *Body Shaming* Pada Wanita. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, vol. 5, no. 1, 2019.

yang mengalami korban *body shaming*, tetapi juga mencari subjek laki-laki agar mendapatkan dua perspektif mengenai *body shaming*.

## **F. Sistematika Penulisan**

Agar penyusunan proposal skripsi atau penelitian ini berjalan dan menjadi lebih baik dan mudah untuk dipahami, maka terdapat sistematika penulisan sebagai berikut:

**BAB I**, diawali dengan pendahuluan yang di dalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka.

**BAB II**, terdapat landasan teori yang berisikan penjelasan tentang sikap syukur, yang meliputi tingkatan dan macam-macam syukur, dan teori mengenai penerimaan diri pada korban *body shaming* meliputi ciri-ciri bentuk *body shaming*, hingga faktor yang dapat mempengaruhi seseorang tidak dapat menerima keadaan dirinya sendiri.

**BAB III** Metodologi Penelitian, berisi tentang gambaran dalam memperoleh data, jenis penelitian yang digunakan, teknik pengumpulan data hingga analisis data.

**BAB IV** terdapat penjelasan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang akan diperoleh setelah melakukan penelitian

**BAB V** Penutup yang berisi kesimpulan dan saran dari penulis terkait dengan masalah.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Syukur

##### 1. Pengertian Syukur

Kata syukur menjadi salah satu bagian dari kamus dalam bahasa Indonesia, yang berasal dari bahasa Arab. Syukur dituliskan dengan kata *syukr* (شكر) yang merupakan bentuk *masdar*. Kata kerja (fi'il)-nya adalah *syakara* (madi), dan *yasykuru* (mudari').<sup>20</sup> Dalam penerjemahan arti syukur, terdapat berbagai hasil yang bermacam-macam. Tetapi hasil tersebut dapat saling melengkapi, dari yang sederhana sampai yang sangat mendetail. Muhammad al-Razi mengartikan kata syukur untuk memberikan pujian kepada pihak yang telah berbuat baik atas apa yang telah diberikan.<sup>21</sup>

Dapat disimpulkan syukur memiliki arti sebagai menerima pemberian yang Allah swt diucapkan melalui rasa syukur, dan untuk menyatakan perasaan senang, lega, dan sebagiannya. Secara bahasa syukur berarti pujian kepada yang melakukan perbuatan baik atas apa yang telah dilakukan kepadanya. Hakikat dari syukur yaitu memperlihatkan sebuah nikmat, dari penjelasan tersebut dapat dimengerti bahwa, syukur merupakan bentuk rasa terima kasih atau rasa menyanjung kepada pemberi atas apa yang telah diberikan, baik secara verbal seperti dengan kalimat contohnya "*Alhamdulillah, matur nuwun*" atau sejenisnya. Secara perbuatan, contohnya adalah mengelola pemberian (rizki) sesuai dengan perannya dan mengucapkan syukur dalam hati, dengan cara berprasangka baik atau menerima atas pemberian Tuhan.

---

<sup>20</sup> Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), hlm. 386.

<sup>21</sup> Muhammad ibn Abi Bakr ar-Razi, *Mukhtar*, hlm. 344.

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun dari tiga penyelesaian yaitu ilmu, hal yang artinya kondisi spiritual seseorang, amal perbuatan. Ketiga penyelesaian tersebut dapat dikaitkan sebagai tumpuan dasar kata syukur yang dapat diterapkan dalam kehidupan manusia. Para ulama terutama Imam Al-Ghazali membedakan antara puji dan syukur. Para ulama pun menuangkan pikirannya masing-masing bahwa puji itu bisa berupa tasbih dan tahlil. Maka, puji itu masuk menjadi amal ibadah lahir. Sedangkan arti syukur masih berhubungan dengan kepasrahan dan kesabaran. Maka syukur termasuk dalam amal ibadah batin.

Nikmat yang diberikan oleh Allah swt, dapat menjadi sumber untuk rasa berterima kasih kepada-Nya. Namun tidak hanya digunakan sebagai rasa berterima kasih, tetapi juga menjadikan nilai sikap yang telah kita lakukan untuk tetap menyadari bahwa Allah pemilik segala-Nya. Dalam al-Qur'an kata syukr terdapat sebanyak 75 kali. Syukur dalam penjelasan buku "Kamus Istilah Agama Islam" (KIAI) dapat dimakanai sebagai rasa terima kasih kepada Allah swt atas segala nikmat yang telah diperoleh, memanfaatkan nikmat atau menggunakan segala kemampuan yang diberikan Allah swt kepada kita sesuai dengan tujuan penganugerahan-Nya. Bersyukur dapat dilakukan dengan tiga cara, sebagai berikut:

- a. Mengungkapkan syukur melalui hati yaitu merasa cukup atas nikmat atau anugerah-Nya.
- b. Melakukan syukur dengan perbuatan yaitu memanfaatkannya sesuai dengan tujuan-Nya.
- c. Mengungkapkan syukur dengan mengakui nikmat atau anugerah-Nya menggunakan lisan dengan mengucapkan "Alhamdulillah" yang diartikan segala puji bagi Allah.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Abu Muhammad FH dan Zainuri Siroj, Kamus Istilah Agama Islam (KIAI) (Tangerang: PT Albama, 2009), 292-293.

Pengertian yang lebih lengkap dikemukakan oleh ar-Ragib al-Isfahani menyatakan bahwa syukur dapat memperlihatkan bagaimana bentuk sebuah nikmat (*tasawwur an-ni'mah wa satruha*). Pembagian Syukur menurut al-Ragib, ada tiga macam: syukur yang dirasakan melalui hati (*syukr al-qalb*) yang didapat dengan seberapa banyak nikmat yang kita terima saat merasa bersyukur, syukur yang kita ucapkan melalui lisan (*syukr al-lisan*) ucapan yang dikeluarkan melalui lisan dapat berupa pujian kepada sang pemberi nikmat setiap mendapatkan sesuatu, dan pergerakan anggota tubuh yang kita miliki ketika merasa bersyukur (*syukr sair al-jawarih*) dengan mengimbangi nikmat yang sudah diberikan sesuai dengan kadar kepantasannya.<sup>23</sup>

Pengertian syukur manusia kepada Allah, yang terlihat sederhana nyatanya tidak sesederhana yang dibayangkan sebagian orang. Syukur sendiri itu sangat luas, dapat dilakukan dengan cara apapun, bisa dilakukan dengan perbuatan, juga bisa dirasakan dengan hati, dan dapat diucapkan dengan lisan. Dengan demikian, dapat diartikan apabila al-Qur'an berulang-ulang menyebutkan tentang sedikitnya jumlah orang yang bersyukur, antara lain dalam firman-Nya:

وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ

Artinya: “Dan sedikit sekali dari hamba-hambaKu yang berterima kasi”. (Q.S. Saba’/34:13)

## 2. Aspek-aspek Syukur

Imam Al-Ghazali memberikan penjelasan bahwa syukur tersusun dari tiga perkara, dijabarkan sebagai berikut:

- a. *Ilmu*, dapat diartikan ketika kita memahami atau mengerti bahwa nikmat yang kita dapat itu berasal darimana, saat kita meyakini semua nikmat dan pemberian berasal dari Allah swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk memberikan

---

<sup>23</sup> Muhammad ibn Abi Bakr ar-Razi, Mukhtar, hlm. 344.

nikmat kepada kita maka tidak akan terpikir untuk memuji hal lain selain Allah swt menjadikan tanda keyakinan kita atas apa yang telah diberikan-Nya.

- b. *Hal* artinya kondisi spiritual, saat kita tahu dan yakin dari mana datangnya pemberian nikmat yang kita rasakan maka hati dan jiwa kita akan merasa lebih tenang, membuat kita merasa senang mendapatkan nikmat tersebut, dan akan mengasihi yang memberikan nikmat, bukan hanya menyadari dan mengasihi nikmat yang kita dapatkan tetapi juga mencintai sang pemberi nikmat yaitu Allah swt.
- c. *Amal perbuatan*, dapat kita lakukan dengan merasakan menggunakan hati, dilontarkan melalui lisan, dan dilakukan dengan bagian tubuh, dimulai dari hati yang ingin melakukan kebaikan maka lisan juga akan mengucapkan rasa syukur dengan memberikan pujian kepada Allah swt dan bagian tubuh kita merasakan nikmat akan menjalankan apa yang seharusnya menjadi perintah Allah swt dan menjauhi tindakan yang sudah menjadi larangan-Nya.<sup>24</sup>

Amir An-Najjar mengutip Al-Kharraz di dalamnya menyatakan mengenai syukur itu dibagi menjadi tiga faktor yakni:

- a. Pertama, menggunakan hati untuk bersyukur dengan cara mengetahui nikmat yang kita dapatkan itu bersalah dari Allah swt, hal lain sebagai pemberi nikmat itu hanya sebagai perantara.
- b. Kedua, melalui lisan kita dapat mengucapkan syukur atau berterima kasih kepada sang pemberi nikmat dan senantiasa selalu memanjatkan pujian kepada-Nya dengan mengucapkan “Alhamdulillah”.
- c. Ketiga, Bersyukur dengan menggunakan jasmani kita dapat dilakuakn untuk melaksanakan apa yang telah Allah swt

---

<sup>24</sup> Baqtiar, Dinar Restu. Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin. Diss. IAIN KUDUS, 2020, hal: 28.

perintahkan dan menjauhi segala macam larangan-Nya. Syukur dengan jasmani dapat kita lakukan dengan salah satunya beribadah.

Dari penjelasan kedua tokoh di atas dapat disimpulkan, bahwa intinya mengelola harta benda sesuai pada jalan yang telah diridhoi-Nya, baik secara ucapan, tindakan, maupun dalam hati itulah makna syukur yang dapat diambil dari kedua tokoh tersebut.

### 3. Manfaat Syukur

Berikut ini merupakan uraian dari manfaat syukur:

#### a. Syukur dapat melipat gandakan nikmat

Allah swt berfirman, “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka pasti azab-Ku sangat berat’”. (Q.S. Ibrahim: 7).

Didalam kita al-Hikmah karangan imam Ibnu Athaillah, ayat diatas ditafsiri, “Siapa yang tidak mensyukuri nikmat Allah, sama artinya dengan mengusahakan hilangnya nikmat itu. Sedangkan siapa yang mensyukurinya, berarti telah mengikat nikmat itu dengan ikatan yang kuat”.

Memiliki rasa syukur yang mengarah pada setiap pemberian nikmat yang luar biasa. Membuat hati kita serasa damai dan selalu mendapatkan berbagai nikmat dari manapun baik disaat keadaan kita sulit dan senang. Kita dapat selalu merasakan nikmat jika kita bersyukur atas apapun. Dapat diambil satu contoh mengenai kisah penduduk kaum ratu Bilqis yang memiliki kekayaan melimpah ruah, kemudian menjadi tidak memiliki apapun karena kurangnya rasa syukur kepada Allah swt.

#### b. Syukur sebagai bukti keimanan

Seseorang yang ingin memiliki iman yang kuat, ia juga akan selalu dilimpahi rasa syukur terhadap apapun yang ia miliki. Ketika seseorang banyak mengucapkan syukur maka akan memunculkan gelombang untuk meningkatkan keimanan mereka kepada Allah swt. Sebab syukur merupakan syarat utama dari sebuah keimanan. Orang tidak pernah bersyukur atas apapun yang didapatkan maka ia bisa disebut sebagai orang yang kufur nikmat atau kafir. Maka artinya, orang tersebut tidak beriman dan akan selalu merasa kekurangan. Begitu pula sebaliknya jika orang yang selalu bersyukur dengan segala sesuatu maka ia akan senantiasa merasa cukup dan bahagia tanpa merasa kekurangan suatu apapun.

c. Syukur adalah sumber kecukupan

Orang yang terbiasa menerapkan rasa syukur setiap hari maka ia akan merasa cukup dalam hal apapun, tidak akan ada rasa kurang dan terus merasa tidak cukup. Dalam surah Ibrahim ayat 7 yang menerangkan bahwa “barang siapa yang bersyukur atas suatu nikmat, maka akan diberikan kelimpahan nikmat”.

d. Syukur mendatangkan kebahagiaan dan kesembuhan

Syukur dapat menjadi obat hati, dengan kita bersyukur maka kita juga merasa nikmat yang datang kepada kita tidak pernah berhenti. Merasa lebih tenang dalam menjalankan apapun tanpa merasa was-was jika kekurangan, dilupakan hati dan pikirannya, tidak mudah lupa diri dan bersikap egois. Jika seseorang ingin memiliki kehidupan yang tenang dan sehat, ia harus menjalankan hari-harinya dengan bersyukur. Karena rasa kekurangan yang terus-menerus dapat membuat semakin stress dan merasa berlomba-lomba setiap harinya. Tidak adanya

kepuasan dalam hidup dan tidak bisa menikmati pencapaian yang sudah ia usahakan.<sup>25</sup>

#### 4. Cara-Cara Untuk Mengungkapkan Syukur

Kata syukur atau *asy-syukr* yang berarti ucapan, perbuatan, dan sikap terima kasih atau disebut juga al-hamdu yang berarti pujian. Menurut imam Al-Ghazali, cara bersyukur kepada Allah swt, ada tiga jalan, yaitu:

- a. Bersyukur menggunakan hati, yaitu menyadari dan mengakui seutuhnya bahwa nikmat yang diperoleh hanya berasal dari Allah swt dan tidak seorang pun yang dapat memberikan nikmat itu selain Allah swt.
- b. Bersyukur menggunakan lisan, yaitu selalu mengungkapkan rasa syukur itu dengan kalimat Alhamdulillah.
- c. Bersyukur melalui amal perbuatan merupakan sebuah perwujudan suatu nikmat menggunakan bagian tubuh serta mengelola apa-apa yang telah diberikan-Nya pada jalan yang benar sesuai tuntunan syariat.

Sejalan dengan Al-Ghazali, Syaikh Abdul Q Al-Jailani juga menjelaskan tentang cara bersyukur sebagai berikut, bersyukur itu bukan hanya sekedar mensyukuri nikmat yang baik saja tetapi juga segala sesuatu berbentuk kelezatan dan manfaat yang dapat kita ambil dari nikmat tersebut secara lahir maupun batin, melalui segala bentuk gerak gerik dan bahkan dalam diam kita juga didapatkan atas izin Allah swt bukan berasal dari perantara-Nya. Menggunakan lisan untuk mengucapkan rasa syukur kepada sang pemberi nikmat dan tidak mengharap kepada makhluk lain atau bahkan dirimu sendiri, kekuatanmu, dayamu, atau usahayang telah dilakukan dan bersyukur menggunakan lisan yang dirasakan dari dalam hati. Kita juga dapat

---

<sup>25</sup> Haris Priyatno, 2 Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat: Sabar & Syukur (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016), 92-95.

bersyukur dengan menggunakan segala yang ada pada diri kita, contohnya menggunakan bagian tubuh dengan beribadah dan mengikuti segala ketetapan yang telah Allah berikan dan menghindari segala hal yang berbau kemaksiat.<sup>26</sup>

Cara lain untuk merealisasikan rasa syukur. Perlu untuk mengetahui berbagai macam jenis yang terkandung dalam rasa syukur. Aspek dari *gratitude*:

- a. *Frequeny*, dapat dikatakan seseorang yang terbiasa untuk bersyukur akan memiliki sebuah kebiasaan untuk mensyukuri apa yang didapatkannya baik itu hal kecil maupun hal besar, melakukan kebiasaan yang berulang dan berturut-turut akan menjadi sebuah keharusan, lalu munculnya rasa syukur itu sendiri dari dalam hati dan pikiran kita.
- b. *Intensity*, seseorang yang terbiasa untuk bersyukur maka ia akan memiliki energi positif dalam dirinya karena selalu merasa cukup dan tidak pernah merasa kekurangan. Dapat diperkirakan orang tersebut lebih merasa tenang dibandingkan seseorang yang kurang bersyukur.
- c. *Span*, ketika seseorang menerapkan rasa syukur pada hari-harinya maka ia memiliki acuan waktu kapan ia harus merasa cukup dan beristirahat dan tidak terus berusaha keras karena selalu merasa kekurangan.
- d. *Density*, rasa syukur seseorang dapat selalu diungkapkan sebagai rasa berterima kasih atas apa yang ia dapatkan. Ia akan memberikan rasa terima kasih tersebut kepada orang-orang yang telah membantunya seperti Tuhan, orang tua, keluarga, dan teman.

---

<sup>26</sup> Akmal dan Masyhuri, "Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)", Jurnal komunikasi dan pendidikan Islam\_Volume 7, no. 2 (2018): 7-11.

Fizgerald mengidentifikasi tiga komponen rasa syukur: (1) rasa menghargai seseorang ketika orang tersebut mendapatkan penghargaan atau memperoleh sesuatu, (2) rasa ketika mendapatkan perbuatan baik dari seseorang atau sesuatu, dan (3) watak dapat berasal dari penghargaan dan perbuatan baik yang telah dilakukan.<sup>27</sup>

## 5. Penghalang Syukur

Menurut al-Ghazali, kelalaian dan kebodohan menjadi hambatan utama yang membuat manusia untuk tidak bersyukur. Jika seseorang mengalami kelalaian dan kebodohan itu, maka ia tidak mampu mengenali nikmat karunia Allah, padahal syukur atas nikmat tidak mungkin tercapai kecuali setelah orang mengerti bagaimana nikmat itu. Kemudian ketika seseorang sudah mengenali suatu nikmat, mereka mengira bahwa mensyukuri nikmat berarti mengucapkan dengan lisan "*Alhamdulillah dan asy-Syukru lillah*". Makna mengenai syukur itu memiliki arti ketika seseorang mengerti nikmat dan karunia yang Allah berikan, untuk mengungkapkan rasa terima kasih atas pemberian tersebut maka sebagai seorang manusia layaknya untuk selalu memberikan pujian-pujain kepada sang maha pemberi nikmat. Jika kita sudah mengenali dari mana datangnya sebuah nikmat dan dapat bersyukur atas segalanya, hawa nafsu yang dapat menghalangi rasa syukur dan adanya pengaruh kuat dari syetan kepada manusia yang harusnya membuat manusia menjadi serakah dan tidak pernah merasa puas dengan apapun yang dimilikinya.<sup>28</sup>

Menilai sesuatu sebagai nikmat hanya ketika sudah merasa mengalahkan apa yang dimiliki orang lain, seharusnya sebagai manusia kita tidak selalu berusaha untuk melihat keadaan orang yang di atas kita tetapi juga melihat kondisi orang yang dibawah kita dengan begitu kita

---

<sup>27</sup> Fadilah Nurarini, Pengaruh Rasa Syukur Dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, hal: 27-28.

<sup>28</sup> Baqtiar, Dinar Restu. Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin. Diss. IAIN KUDUS, 2020, hal: 33-34.

dapat menyadari pentingnya mensyukuri sebuah nikmat. Seseorang yang selalu merasa kurang dan tidak pernah puas atas pencapaiannya dapat diartikan sebagai orang-orang yang memiliki hati dungu (*al-qulub al-balidah*) dan ketika mereka menyadari bahwa sekelilingnya masih ada yang lebih membutuhkan dibandingkan dirinya maka ia baru tersadar betapa banyaknya nikmat yang mengalir pada kehidupannya, contohnya melihat keadaan seseorang di rumah sakit dapat membuat kita lebih bersyukur karena masih diberikan kesehatan. Oleh karena itu kita wajib untuk senantiasa bersyukur atas apapun yang kita miliki, agar hidup lebih tenang dan jiwa lebih sehat.

Nikmat juga datang dalam bentuk cobaan, disetiap cobaan yang diberikan oleh Allah swt masih ada nikmat yang masih dapat kita rasakan. Karena syukur bergantung pada siapa yang mengenali nikmat tersebut terutama seseorang yang mengerti antara nikmat dan cobaan masih dapat untuk di syukuri. Masih banyak musibah di luar sana yang tidak kita alami, tetapi dari musibah yang datang tersebut terdapat hikmah dan pelajaran yang dapat diambil dan jangan melupakan pahala yang dapat menjadikan amal perbuatan kita.<sup>29</sup>

## **B. Penerimaan Diri**

### **1. Definisi Penerimaan Diri**

Salah satu tokoh yang membahas mengenai penerimaan diri adalah Santrock, menurutnya untuk menunjukkan keberadaan dirinya seseorang akan mengumpulkan kekuatan atas apa yang dimiliki oleh dirinya dan hal tersebut dapat diartikan sebagai diri. Penerimaan juga dibahas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia atau disingkat sebagai KBBI, singkatnya penerimaan adalah sebuah proses, perbuatan menerima, atau cara. Dari teori mengenai penerimaan dan diri yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan

---

<sup>29</sup> A.Malik Madany, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an", hal: 15-19.

sebuah cara atau proses seseorang yang dapat menerima setiap aspek dalam dirinya baik itu dalam perbuatan, fisik, atau segala apapun yang melekat pada dirinya. Penerimaan diri juga dapat menjadi sarana kepercayaan diri pada orang tersebut.<sup>30</sup> Tokoh lain yang membahas mengenai penerimaan diri adalah James P. Chaplin, ia berpendapat bahwa, penerimaan diri adalah rasa puas seseorang terhadap dirinya sendiri.<sup>31</sup>

Menerima kekurangan diri menjadi salah satu kemampuan seseorang untuk menerima keadaan dirinya dengan menerima diri sendiri, seseorang dapat mengembangkan kemampuannya di tengah lingkungan masyarakat. Karena orang tersebut lebih mengetahui apa yang dapat dikerjakan oleh dirinya dan potensi apa yang dimiliki, dengan adanya penerimaan diri orang lain akan mempercayai orang tersebut karena dapat mengambil suatu keputusan dengan baik. Seseorang yang dapat menerima dirinya dapat meningkatkan nilai yang ada pada dirinya, orang tersebut akan menerima kekurangannya dan tidak takut dengan penilaian orang dan dapat menerima kelebihan yang dimiliki lalu mengembangkan potensi tersebut.<sup>32</sup>

Jerslid mengatakan, Seseorang yang menerima dirinya dapat melihat secara nyata bagaimana kondisi dirinya tanpa membandingkan dengan apa yang orang lain miliki. Saat dirinya melakukan kesalahan ia mengakui perbuatannya dan tidak menyalahkan orang lain atas perbuatan yang dilakukannya. Secara tidak langsung orang yang dapat menerima dirinya memiliki tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan.<sup>33</sup> Pendapat dari tokoh lain mengenai penerimaan diri juga

---

<sup>30</sup> John W. Sontrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003), hal: 333.

<sup>31</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Press, 2015), hal: 451.

<sup>32</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal: 205.

<sup>33</sup> D. Chitra & P. Kaman, "A Study on Self-Acceptance and Academic Achievement Among High School Students in Vellore District", *International Jurnal Educational Science and Research*, 2, (April 2017), hal: 83.

dikatakan oleh Hurlock menjelaskan bahwa seseorang yang dapat mengenali kondisi dalam dirinya dan mampu menerima kekurangan yang dimiliki tanpa menutupi dan mengembangkan kelebihan yang dimiliki tanpa melebih-lebihkan maka dapat disebut sebagai orang tersebut dapat menerima dirinya, orang tersebut akan mendapatkan nilai tersendiri karena dapat menghargai dirinya.<sup>34</sup> Hurlock juga menambahkan seseorang yang menerima dirinya akan lebih dihargai oleh orang lain dan dapat membuat orang lain menyukai pribadi orang yang menerima dirinya. Seseorang yang menerima dirinya akan terdorong untuk melakukan hal baik untuk dirinya sendiri dan akan mengerti bagaimana memperlakukan orang lain juga. Menerima diri juga mendatangkan kebahagiaan karena seseorang yang menerima diri tidak akan merasa kekurangan dan membanding-bandingkan kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya, hal itu juga dapat menyeimbangkan harapan dan prestasi pada dirinya.<sup>35</sup>

Penerimaan diri menjadikan seseorang tidak akan menolak ataupun mengingkari yang ada pada dirinya, menjadikan orang tersebut merasa dirinya layak untuk menjadi apa adanya dan tidak perlu membandingkan dengan orang lain. Menerima diri adalah keseluruhan dari apapun yang ada pada diri kita termasuk keadaan fisik, kepribadian, masa lalu atau kenangan, segala macam bentuk perasaan, pemikiran yang dimiliki, dan juga perbuatan yang sudah dilakukan. Segala bentuk pertumbuhan dan perubahan pada diri seseorang juga dapat menjadi penolakan jika orang yang mengalami tidak dapat menerima dirinya, yang ada pada diri kita saat ini merupakan contoh nyata terhadap penerimaan diri karena bisa sampai ditahap ini.<sup>36</sup> Menerima segala bentuk masukan orang lain tanpa merasa rendah dengan adanya komentar orang lain salah satu bentuk penerimaan diri

---

<sup>34</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 1999), hal: 434.

<sup>35</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan, eds. 5, (Jakarta: Erlangga, 1990).

<sup>36</sup> Theo Riyanto, Jadikan Dirimu Bahagia, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal: 45.

yang membuat seseorang menjadi lebih menghargai tentang dirinya sendiri, saat mendapatkan berbagai ujian orang yang menerima diri sendiri akan mengetahui solusi apa yang harus dia pilih untuk tetap, mampu menerima bantuan dari orang lain dengan terbuka, dan lebih siap menghadapi tantangan dalam hidup, karena adanya penerimaan dirilah yang membuat seorang menghargai hidupnya dan dapat menjalani hidupnya lebih mudah.<sup>37</sup>

Seseorang yang masih terus membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain akan kesulitan untuk menerima dirinya sendiri karena selalu merasa berbeda dan kurang atas apa yang dimiliki, perlu disadari bahwa setiap manusia diciptakan dengan keunikan masing-masing. Saat seseorang menerima dirinya dan tidak membandingkan dengan orang lain, akan muncul kebahagiaan dalam dirinya karena memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri energi bahagia tersebut akan membuat spiritual dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Saat menerima dirinya, seseorang akan mengerti potensi apa yang dimiliki dan akan berusaha mengembangkan dan memaksimalkan kelebihan yang dimiliki. Hal tersebut yang membuat seseorang menjadi lebih mudah meraih kesuksesan karena mengetahui apa yang harus dilakukan untuk dirinya sendiri saat ini dan di masa depan.<sup>38</sup>

Kesimpulan dari beberapa penjelasan diatas mengenai penerimaan diri yakni, seseorang yang mampu menghargai atas apapun yang dimiliki oleh dirinya baik itu kelebihan ataupun kekurangan yang ada pada dirinya, maka orang tersebut akan merasakan ketenangan dalam jiwanya dan membawa kebahagiaan untuk dirinya sendiri dan orang lain. Penerimaan diri juga dapat menjadi jalan untuk seseorang menjadi percaya diri terhadap kemampuan dan fisiknya tidak lagi merasa cemas akan komentar orang lain mengenai dirinya karena menerima dirinya

---

<sup>37</sup> Robert Holden, *Success Intelligence*, terj. Yuliani Liputo, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), hal: 90.

<sup>38</sup> Imelda Saputra, *Be a Winner Like Me*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hal: 11.

denga baik. Kekurangan yang ada pada dirinya akan menjadi batu lompatan orang yang menerima diri dengan menjadikan itu sebuah keunikan yang tidak harus ia salahkan atau sesali, hingga tidak akan timbul rasa iri dengan milik orang lain.

## 2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Hurlock mengatakan untuk menerima diri seseorang membutuhkan ciri-ciri atau karakteristik yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Mengharapkan sesuatu yang nyata dengan melihat keadaan sekitar terlebih dahulu merupakan seseorang yang menerima dirinya.
- b. Percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dan memiliki keyakinan atas kemampuan diri sendiri tanpa terpengaruh dengan komentar orang lain juga merupakan salah satu ciri penerimaan diri.
- c. Memahami kekurangan yang ada pada dirinya dan tidak menyalahkan atas kekurangan yang dimiliki.
- d. Mengembangkan potensi yang dimiliki dan mencoba untuk keluar dari zona nyaman di lingkungannya.<sup>39</sup>

Shereer memberikan pendapat bagaimana ciri-ciri seseorang yang dapat menerima keadaan dirinya sendiri dan ia juga menjelaskan karakteristik penerimaan diri, dijabarkan sebagai berikut:

- a. Seseorang yang percaya bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan kemampuannya sendiri.
- b. Seseorang yang merasa bahwa dirinya berharga dan layak seperti manusia biasa lainnya.

---

<sup>39</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan, eds. 5, (Jakarta: Erlangga, 1990).

- c. Seseorang yang berani menghadapi situasi apapun dan mengambil tanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya.
- d. Seseorang yang memperhatikan dirinya sendiri dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan serta percaya diri atas tindakannya.
- e. Seseorang yang menganggap komentar yang baik dan buruk dari orang lain itu sebagai pelajaran bukan karena orang lain ingin merendahkan atau memojokan dirinya. Komentar orang lain dapat dijadikan sebagai evaluasi untuk diri kita menjadi lebih baik kedepannya.
- f. Seseorang yang tidak menyalahkan kekurangan yang ia miliki namun menjadikan sebagai batu loncatan untuk belajar menjadi lebih baik kedepannya, ketebatasan yang dimiliki tidak dijadikan penghalang untuk melangkah tetapi menyadari setiap manusia memiliki keunikan masing-masing.

Selain diri sendiri yang bisa menerima keadaan sendiri, dukungan dari orang lain juga berpengaruh terhadap perkembangan potensi seseorang. Saat ada yang mendukung, orang yang merasakan dukungan tersebut akan merasa lebih tenang dan aman dalam menjalankan setiap kegiatan hari-harinya. Dukungan dari orang lain juga mempengaruhi evaluasi diri seseorang, jika mendapatkan komentar atau penyampaian saran dengan baik maka orang yang diberikan saran akan menilai dengan sudut pandang yang nyata tanpa merasa tertekan atau tertindas. Saat evaluasi diri jangan menjadikan orang lain sebagai patokan karena membandingkan keadaan orang lain dengan diri sendiri akan timbul pemikiran kita berbeda dan harus sama, kunci terpenting dari orang yang menerima diri sendiri itu tidak berusaha untuk membandingkan dirinya dengan orang lain.

### **3. Aspek-aspek Penerimaan Diri**

Hurlock membagi beberapa bagian terkait faktor-faktor dari penerimaan diri, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Pemahaman diri (*Self Understanding*)

Proses pengenalan diri sendiri dapat dikatakan sebagai pemahaman diri dalam proses ini seseorang akan melakukan berbagai cara untuk dapat mengenali dirinya sendiri dapat dilakukan melalui kejujuran terhadap diri sendiri, melihat kenyataan yang ada, dan mengetahui sikap yang ada pada diri sendiri. Untuk menerima diri sendiri dengan baik maka seseorang harus benar-benar mengerti atau memahami apa yang ada pada dirinya.

b. Mengharapkan sesuatu yang nyata

Harapan sama seperti keinginan seseorang, maka dari itu jika seseorang memiliki sebuah harapan maka harus melihat kenyataan yang ada pada diri kita terlebih dahulu, agar tetap merasa cukup dan puas tidak terlalu tertekan dengan segala bentuk keinginan yang hanya akan menjadi angan-angan semata. Harapan itu sendiri yang dapat menjebak seseorang untuk sulit menerima diri karena jika terlalu berambisi atau berharap dengan sesuatu yang tidak nyata atau pasti maka orang tersebut akan terus merasa kurang.

c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*)

Penghalang yang membuat seseorang merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan hidupnya yang sesuai dengan keinginannya, juga mempengaruhi hambatan dari lingkungan orang tersebut, misalnya diskriminasi pekerjaan seseorang, ras, jenis kelamin, maupun agama. Hambatan akan berbeda apabila seseorang dapat menghilangkan hambatan tersebut dan berbeda apabila teman sebaya, keluarga, atau orang-orang yang berada dalam sekelilingnya memberikan motivasi untuk mencapai tujuan, maka orang tersebut akan dengan mudah memperoleh keyakinan untuk apa yang dicapai.

d. Sikap sosial yang positif

Ketika seseorang memiliki sikap sosial yang positif, maka seseorang tersebut akan mampu menerima dirinya dengan baik. Adapun tiga kondisi utama yang menghasilkan evaluasi positif, diantaranya adalah tidak adanya prasangka buruk terhadap orang lain, dapat menghargai kemampuan-kemampuan sosial, dan adanya ketersediaan seseorang untuk mengikuti suatu tradisi yang berlangsung pada lingkungan sosialnya.

e. Pengaruh keberhasilan

Memiliki pengalaman atas kegagalan dalam masa lalu seseorang dapat menjadikan seseorang tersebut memunculkan penolakan pada dirinya, namun berbeda apabila pengalaman atas keberhasilan yang pernah diraih akan membuat seseorang tersebut lebih mampu menerima dirinya dengan baik.

f. Mengurangi stress yang berat

Rendahnya tingkat emosional (negatif) seseorang, dapat memberikan efek yang baik bagi diri sendiri karena tidak adanya tingkat stress yang berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang mampu bekerja secara optimal, dan lebih memperlihatkan orientasinya terhadap lingkungan daripada orientasi pada dirinya sendiri, dan seseorang tersebut akan terlihat lebih tenang dan juga lebih bahagia.

g. Pola asuh dari orang tua pada masa kanak-kanak

Berada di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan rumah, menjadi salah satu pembentukan pola pikir manusia saat bertumbuh, pentingnya orang terdekat seperti orang tua yang dijadikan sebagai panutan bagi anak-anak, menjadi hal terpenting bagaimana pola asuh orang tua tersebut kepada anak-anaknya. Pentingnya pendidikan pada masa kanak-kanak dapat menjadi pengaruh besar pada masa depannya.

h. Prespektif diri yang luas

Memiliki pemikiran yang luas dan melihat sesuatu dari berbagai sudut pandang, menjadi bekal utama untuk seseorang dapat mengerti bagaimana dirinya, agar tidak mudah tergoyahkan dan selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Saat orang lain memberikan komentar tentang dirinya, orang tersebut tetap mampu mengenali bagaimana dirinya dan tidak merasa terpojokan atas komentar yang didapatkan.

i. Konsep diri yang stabil

Konsep diri sendiri itu sama halnya dengan prinsip yang ada pada diri masing-masing. Saat kita memiliki konsep diri yang cukup kuat dan mengerti bagaimana kondisi diri kita. Maka orang tersebut dapat menjadi orang yang konsisten dan tidak mudah tergoyahkan.<sup>40</sup> Penerimaan diri dapat dipelajari dari setiap agama, karena menjadi benteng utama bagi setiap umat beragama untuk memahami bagaimana dirinya untuk mengetahui tujuan yang dibutuhkan oleh diri sendiri dan tidak mudah tergoyahkan.

#### 4. Penerimaan Diri Menurut Islam

Menerima diri juga menjadi pembahasan penting dalam setiap agama, untuk menjadikan dasar keyakinan atas apa yang dia miliki dan tidak mudah tergoyahkan dengan kepemilikan orang lain. Salah satu agama yang mempelajari mengenai penerimaan diri adalah Agama Islam yang terdapat di dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW dan Al-Qur'an. *Rasulullah shallallahu alaihi wassallam* bersabda, yang artinya sebagai berikut:

*“Sesungguhnya Allah mencela keteledoran (pesimis), tetapi wajib bagimu bersikap hati-hati (dengan melakukan aksi/optimis), lalu*

---

<sup>40</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Personality Development*, (New Delhi: McGraw-Hill, 1974).

*jika kamu kalah oleh sesuatu maka ucapkanlah “Allah dzat yang mencukupi, semua terserah kepada-Nya”*. HR Abu Dawud.<sup>41</sup>

Seseorang yang menganggap setiap kesulitan yang datang pada dirinya suatu saat akan menjadi sebuah kemudahan, atau menganggap itu sebuah proses maka dapat disebut juga orang tersebut memiliki perilaku penerimaa diri dengan kepercayaan yang dimiliki. Memiliki sikap optimis dalam menghadapi segala hal, menjadikan setiap hal yang dilakukan memiliki sifat yang baik untuk dijalani. Melakukan setiap pekerjaan dengan baik dan tekun menjadikan orang dapat memiliki pandangan mengenai pekerja keras.

### C. Body Shaming

#### 1. Pengertian body shaming

Jika diambil dari kata sifat, *body shaming* merupakan ungkapan ejekan atau kritik tentang bentuk atau ukuran tubuh seseorang. *Body shaming* dalam kata benda berarti tindakan atau perlakuan memperlakukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau kritis mengenai bentuk atau ukuran tubuh mereka.<sup>42</sup>

Penjelasan yang terdapat dalam situs *Ramapage US* menjelaskan mengenai *body shaming* adalah tindakan membuat komentar kritis, tentang hal memalukan dari ukuran atau berat badan seseorang. Konsekuensi ini menyebabkan efek buruk pada seseorang dengan mengategorikan dan menilai ideal tubuh seseorang. Hasil dari *body shaming* ini yaitu kurangnya rasa percaya diri, atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Dapat mempengaruhi kesehatan mental pada korban yang mengalami *body shaming* dan berpengaruh pada keseluruhan, munculnya perasaan malu pada tubuh dan dapat membahayakan diri mereka sendiri secara mental dan fisik.

---

<sup>41</sup> Abi Ihya Ulumiddin, Keukenhof: Taman Wisata Hati, (Pujon: An Nuha Publishing, 2010), hal: 70.

<sup>42</sup> Lestari, Sumi. "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3.1 (2019), hal: 59-66.

Saat seseorang mengalami *body shaming* ia akan merasa bahwa apa yang diharapkan pada tubuhnya sebaiknya atau seharusnya ada ditubuhnya, ada jarak antara diri dengan tubuh orang tersebut merasa tubuh yang ideal adalah miliknya. Padahal sebenarnya tidak semua yang diharapkan atau diinginkan harus dimiliki. Misalnya, saat media menampilkan standar yang tidak dimiliki kulitnya, ia akan merasa tidak nyaman dengan kulirnya sendiri karena.<sup>43</sup>

*Body shaming* adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang tidak baik. Entah itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek atau hitam sama seperti saat melakukan *bullying* secara verbal. Korban *body shaming* umumnya akan menarik diri dari keramaian untuk menenangkan diri. Ada banyak perubahan sikap yang akan terjadi, misalnya mudah tersinggung, pendiam, malas makan, hingga depresi.

## 2. Ciri-ciri melakukan *body shaming* kepada orang lain

Perilaku *body shaming* menunjukkan beberapa ciri-ciri yang dapat kita kenali sebagai berikut:

- a. Menganggap tubuh orang lain tidak proposional, padahal konsep tubuh proposional seseorang berbeda-beda

Sering membanding-bandingkan tubuh sendiri dengan orang lain secara tidak langsung atau tidak kita sadari. Sekurus apapun wanita, biasanya ia akan selalu merasa paling gemuk diantara teman-temannya. Padahal, kenyataannya tubuhnya terbilang proposional.

Menurut psikoterapi Karen R. Koenig, M. Ed, LCSW, komentar ini bisa jadi sangat menyakitkan bagi orang lain. Bila melakukannya, hal ini dapat memperlakukan teman atau orang sekitar yang berat badannya berlebih.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Prameswari, Ananda, and Mohamad Tohir. "Perancangan Kampanye Cegah Body Shaming Pada Remaja Perempuan." *eProceedings of Art & Design* 5.3 (2018).

<sup>44</sup> Gani, Andika Wahyudi, and Novita Maulidya Jalal. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming." *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora* 5.2 (2021), hal: 3.

b. Menyindir orang lain untuk olahraga

Mungkin mengira bahwa hanya sekedar memberikan informasi penting yang patut dicoba oleh orang lain, padahal bisa jadi orang tersebut malah tersinggung dan menganggap anda menyuruhnya olahraga karena tubuhnya gemuk.

c. Senang membandingkan tubuh sendiri dengan tubuh orang lain

Menganggap tubuh sendiri paling ideal diantara orang lain. Ini bukan berarti baik karena rasa percaya diri anda sedang meningkat, tapi justru tanda *body shaming* yang harus dihindari. Secara tidak sadar kita sedang membandingkan tubuh diri sendiri dengan orang lain yang bertubuh gemuk atau kurus daripada kita. Apalagi sampai menganggap diri kita telah sukses menjalani hidup sehat sedangkan menganggap orang lain tidak dapat menjalankan pola hidup sehat.

d. Mengungkap keprihatinan atas fisik seseorang

Seseorang yang mengungkapkan perkataan kepada orang lain seperti “kamu jarang bersihin muka ya, coba bersihin deh soalnya jerawat” atau perkataan seperti “coba ke salon deh, perawatan biar mulus mukanya”. Ungkapan tersebut seperti sebuah bentuk kepedulian atau perhatian, namun sesungguhnya itu masuk dalam kategori *body shaming* secara tidak langsung.

Seorang pendiri Brand pakaian Plus-Size CurveWOW, Darrel Freeman mengungkapkan “Baranggapan bahwa diet yang asal-asalan atau malas akan membuat seseorang yang kelebihan berat badan itu tidak sehat menjadi sebuah prasangka dan ketidakpekaan. Mungkin saja mereka sedang menjalankan gaya hidup sehat. Tapi kan mereka tidak harus menceritakan apa yang sedang mereka lakukan. Kecuali mereka ingin

membahasnya terlebih dulu dan kamu pun harus berhenti untuk bertanya-tanya mengenai tubuhnya”.<sup>45</sup>

e. Memberi saran mengenai pakaian tetapi berbentuk sindiran

Memberikan saran kepada teman tentang bagaimana dia harus berpakaian supaya terlihat nyaman dan pantas dalam beraktivitas adalah tindakan yang kurang membantu, namun justru suatu perbuatan *body shaming* dari cara seseorang berpakaian bisa saja terjadi, ketika seseorang memakai pakaian yang ia kenakan. Maka pastinya sudah memilih pakaian yang terbaik dan nyaman untuk dikenakan. Oleh karena itu, sebaiknya kita tidak perlu berkomentar jika tidak dimintai saran oleh orang tersebut mengenai pakaian yang ia kenakan. Karena bisa saja ia akan merasa tersinggung ketika kita mengomentari tentang pakaiannya.

f. Memuji tidak pada tempatnya

Memberikan pujian seperti “Wow, kulitmu lebih putih ya sekarang, padahal dulu hitam lo” atau “Sekarang keliatan bersih dan wangi ya” Secara sekilas, dua contoh kalimat tersebut memberikan kesan memuji. Namun komentar yang terlihat “positif” malah dapat menjadi *boomerang* bagi seseorang yang mendapatkannya. Jika mengatakan “kamu lebih putihan, kamu bersih” adalah sebuah isyarat bahwa memiliki kulit putih adalah sesuatu yang baik. Artinya seseorang tidak boleh memiliki kulit gelap atau warna kulit lainnya. Padahal kecantikan atau ketampanan seseorang tidak harus mengenai warna kulit. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

### 3. Aspek-aspek Body Shaming

---

<sup>45</sup> Puspitasari, Sendhi Trisanti, Farah Farida Tantiani, and Ludi Wishnu Wardhana. "Upaya peningkatan baseline body acceptance melalui Gerakan Say No to Body Shaming di kalangan pelajar Kota Mojokerto." *Pelayanan Kepada Masyarakat* 1.2 (2019), hal: 112.

Menurut Gillbert, mengklasifikasikan aspek-aspek *body shaming* menjadi 2 bagian, sebagai kontradiksi antara wanita dengan tubuhnya:

a. *Eksternal Body Shaming*

Penilaian dari sudut pandang orang lain dapat dikatakan menjadi dimensi eksternal. Pengaruh besar yang ditimbulkan dari penilaian orang lain mengenai citra tubuh seseorang dapat menjadi salah sasaran walaupun komentar yang diutarakan bersifat baik, ketika seseorang merasa sensitif mengenai penilaian fisiknya maka ia akan merasa minder ketika mendapatkan komentar tersebut dan pada akhirnya ia akan memilih untuk membentengi dirinya dengan menghindari kontak sosial atau mempersempit hubungan sosialnya.

b. *Internal Body Shaming*

Merasa malu terhadap kondisi tubuh yang dimiliki dapat terjadi ketika seseorang hanya terfokus pada komentar negatif terhadap dirinya dan tidak memiliki rasa percaya diri atas apa yang dimiliki. Internal body shaming muncul ketika seseorang berusaha membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, adanya penilaian negatif mengenai tubuh sendiri dan memicu timbulnya rasa malu dan tidak dapat menerima kondisi diri sendiri karena adanya standar ideal masyarakat mengenai citra tubuh. Seseorang yang terus membanding-bandingkan kondisi dirinya dapat menjadi pemicu internal body shaming pada diri sendiri.<sup>46</sup>

#### 4. **Body shaming dianggap sebagai bullying**

*Body shaming* dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk dari merundung (*bullying*) yang sebenarnya sudah banyak terjadi dari dulu hingga sekarang. *Body shaming* merupakan perilaku *bullying* yang bersifat verbal. Penindasan ini banyak terjadi di masyarakat

---

<sup>46</sup> Nasution, Nani Barorah; Simanjutak, Ernita. Pengaruh body shaming terhadap self-esteem siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2020, hal: 27.

menggunakan kata-kata yang dapat menyakiti orang lain. Tidak menutup kemungkinan tindakan *body shaming* ini dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Contoh dari penindasan ini adalah melakukan fitnah yang tidak berdasarkan, memberikan seseorang dengan julukan yang bersangkutan dengan fisiknya, atau bisa juga menjurus kearah seksual.<sup>47</sup>

Perbuatan penghinaan citra tubuh (*body shaming*) selain dilakukan secara verbal atau dapat dikatakan langsung di hadapan korban, dapat juga dilakukan secara lisan dan tidak langsung.<sup>48</sup> Melakukan tindakan *body shaming* dapat dihukum karena sama saja melakukan tindakan *bullying* menggunakan kata-kata. Dampak yang terjadi jika seseorang mendapatkan *body shaming* ini beragam yang paling parah adalah terjadinya depresi dan dapat mengakibatkan bunuh diri jika korban sudah merasa sangat tertekan. Tetapi bagi sebagian orang kata-kata pengejekkan tentang bentuk tubuh yang diarahkan kepada mereka tidak ditanggapi secara serius karena mereka sudah membentengi diri dengan menerima keadaan diri sendiri dan percaya diri terhadap bagaimanapun kondisi mereka.

##### **5. Hukuman untuk pelaku tindakan body shaming**

Adapun hukuman yang diterima oleh pelaku *body shaming* dapat dikenakan Undang-Undang ITE (Informasi dan Transaksi Elektronik) dengan ancaman 4 tahun penjara atau denda sebesar Rp. 750 juta jika ada pihak yang melaporkannya. Pelaku yang melakukan tindakan *body shaming* di media sosial bisa dijerat dengan Pasal 27 ayat 3 (jo), pasal 45 ayat 3 (jo). UU No 11 Tahun 2008 mengenai ITE yang saat ini menjadi UU No.19 Tahun 2016 yang merupakan delik aduan.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying", Jurnal Penelitian Dan Ppm. Vol. 4 No 2. 2017. Diakses tanggal 22 Januari 2020. Hal. 328.

<sup>48</sup> Tri Fajariani Fauzia, Lintang Ratri Rahmiaji, Op.Cit., hlm.5-6

<sup>49</sup> Adami Chazawi, Ardi Ferdian, 2015, Tindak Pidana Informasi dan Transaksi Elektronik, Malang: Media Nusa Creative, Hlm 9

#### D. Kerangka Berpikir

Syukur menurut bahasa adalah berterima kasih yang berasal dari bahasa Arab yaitu kata *syakara* yang artinya berterima kasih. Pengertian dari kata *syukur* secara istilah adalah ungkapan rasa berterima kasih kepada Allah atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada kita baik itu nikmat materi atau non materi. Sikap *syukur* adalah sebagai suatu bentuk perasaan berterimakasih dan apresiasi individu dan bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap apa yang diperoleh, serta memberikan manfaat positif dari seseorang atau suatu peristiwa yang memberikan kedamaian.

*Syukur* sebagai konsep di Indonesia seringkali di dalam kajian psikologi arahnya sejalan dengan konsep *gratitude* yang di kembangkan di psikologi barat. Konsep *gratitude* telah banyak dikonsepsikan oleh para ahli. Menurut Park, Peterson & Seligman *gratitude* digambarkan dengan kondisi individu yang sadar dan berterimakasih atas segala hal baik yang terjadi. Individu dalam hal ini dituntut juga untuk bisa mengekspresikan maupun mengungkapkan rasa terimakasih.<sup>50</sup>

Pada kondisi orang yang bersyukur akan merasakan bahwa hidupnya selalu melimpah dan diberikan anugerah. Individu tidak merasa kekurangan satu apapun. Individu juga merasakan bahwa dirinya telah menerima lebih dari apa yang berhak diterimanya. Dari konsep *syukur* inilah dapat dikaitkan dengan individu yang memiliki rasa *syukur* maka dapat menerima dirinya dalam keadaan apapun, baik itu dalam kelebihan maupun kekurangan.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri, dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya. Individu yang mampu menerima dirinya sendiri, biasanya memiliki keyakinan diri dan harga diri. Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan

---

<sup>50</sup> Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough, eds. *The psychology of gratitude*. Oxford University Press, 2004, hal: 34.

diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri, membuat individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura merasa puas, dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

Memiliki tubuh yang berbeda akan membuat seseorang membandingkan dirinya dengan yang lain. Terutama ketika berada di lingkungan yang sulit memahami kondisi dan keadaan dirinya. Ia akan semakin tertekan dengan komentar yang ada dan tidak memiliki keyakinan diri. Saat individu terjebak dengan pemikiran atas perbedaan pada tubuhnya, ia akan mengalami kesulitan untuk menerima dan mensyukuri yang dimiliki. Komentar yang diberikan lingkungannya, bukan hanya kata-kata yang positif tetapi juga kata-kata yang negatif. Seakan-akan perbedaan fisik sangat berpengaruh untuk adaptasi lingkungan.

Budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan, meliputi konsep berkulit bersih, berat badan normal, indah dan menawan ketika dilihat. Sehingga ketika seseorang tidak memenuhi standar yang ada pada lingkungannya akan mengalami *body shaming* dari orang-orang sekitar. Dari *body shaming* itulah yang menghasilkan perasaan kurang atas dirinya dan sulit untuk mensyukuri apa yang dimiliki.

*Body shaming* banyak menimpa seseorang di usia remaja dan berasal dari lingkungan terdekat yaitu teman, namun tidak jarang juga dari tetangga atau bahkan keluarga sendiri. Setiap individu memiliki *body shaming* yang berbeda-beda seperti dikatai tentang kondisi badannya yang gemuk, cungring, jerawat, berkulit gelap, dan komentar buruk lainnya. Terdapat kriteria umum pada *body shaming* lebih banyak penilaian pada ukuran dan bentuk badan, serta warna kulit.

Berbagai macam komentar dan perlakuan negatif yang diterima oleh korban *Body shaming* berdampak pada perubahan emosi turut dirasakan korban *body shaming*, terutama yang didapatkan oleh para remaja

perempuan yang dianggap mudah tersulut emosionalnya. Mulai dari rasa malu, kemudian kesal dan marah, lalu sakit hati selang berapa waktu individu menjadi gampang merasa sensitif dan gampang tersinggung. Untuk menghindari perlakuan *body shaming*, para korban akan memilih untuk menghindari orang-orang yang selalu berkomentar tentang keadaan tubuhnya. Kebanyakan korban lebih memilih untuk tidak bersosialisasi atau bahkan ada yang berusaha merubah bagian tubuhnya secara ekstrem.

Usaha-usaha yang dilakukan para korban *body shaming* untuk menghindari bullyan tersebut ada berbagai macam, ada yang melakukan diet ketat untuk seseorang yang mengalami *body shaming* tubuh gemuk, ada yang berusaha meminum obat penggemuk badan untuk korban *body shaming* bertubuh kurus, ada yang berusaha melakukan suntik putih untuk korban yang berkulit gelap. Tetapi bukannya berhasil, ada yang menjadi berakibat menyakiti tubuhnya.

Berbagai macam alasan sulit menerima keadaan diri sendiri dan berusaha melakukan perubahan-perubahan dengan cara yang ekstrem, membuat seseorang semakin merasa tidak bisa memenuhi standarisasi masyarakat akan penampilan fisik. Menerima kondisi tubuh yang berbeda, yaitu dengan bersyukur atas apa yang telah dimiliki menjadi satu-satunya jalan ketika seseorang ingin tetap mendapat pengakuan dari lingkungannya.

Jadi, dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *body shaming* berawal dari factor lingkungan. Apabila dari lingkungan tidak dapat menerima atau bahkan mengejek dan menganggap mempunyai fisik yang tidak sesuai standar tubuh ideal adalah kesalahan, tak jarang menjadi bahan lelucon. Dengan begitu remaja tersebut dapat menjadi korban *body shaming*. Ketika remaja mengalami *body shaming* oleh orang lain, bisa saja menyalahkan dirinya sendiri dan tidak dapat menerima keadaan dirinya. Seseorang yang sering mencari kekurangan yang ada pada dirinya, dapat dianggap kurang bersyukur atas apa yang telah diberikan. Namun sebaliknya jika seseorang dapat menerima kondisi

dirinya dan bersyukur dengan apapun keadaannya. Maka ia juga dapat menghargai dan mencintai dirinya sendiri.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Untuk menguji hipotesis ada beberapa ketentuan yang perlu diperhatikan yaitu merumuskan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan juga harus disertai hipotesis ( $H_a$ ). Berdasarkan penelitian yang direncanakan, hipotesis berikut dapat dibuat:

1.  $H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikansi antara rasa syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming*
2.  $H_a$  : Ada hubungan yang signifikansi antara syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming*

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan metode kuantitatif untuk memperoleh hasil data, penelitian kuantitatif memiliki landasan teori pada filsafat *positivisme* yang artinya menggunakan ilmu pengetahuan bersumber dari alam dan tidak bercampur dengan ilmu metafisika. Pengambilan data dalam metode kuantitatif diambil dari adanya populasi atau sampel tertentu yang memiliki kriteria sesuai dengan penelitian. Untuk pengumpulan data diperlukan instrument penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif statistik, tujuannya untuk menguji dan menggambarkan hipotesis yang sudah ditetapkan. Dari hasil hipotesis tersebut dapat dilihat, apakah sesuai dengan hasil penelitian yang dimaksud.<sup>51</sup>

Untuk mendapatkan populasi atau sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian maka digunakan jenis metode survey. Penelitian survey artinya mencari populasi besar ataupun kecil dengan kriteria penelitian untuk dijadikan data dalam pencarian tersebut peneliti akan menemukan kejadian-kejadian yang relative, distribusi, dan adanya hubungan yang berkaitan antara variabel sosiologis maupun psikologis.<sup>52</sup>

Melalui penjelasan teori diatas, peneliti memilih menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2020.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### 1. Syukur

---

<sup>51</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 15

<sup>52</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 17

Syukur dapat diraskan ketika seseorang mendapatkan nikmat dan merasa cukup atas nikmat yang ia dapatkan ungkapan syukur tersebut bisa diartikan sebagai rasa terima kasih kepada sang maha pemberi nikmat yakni Allah swt, ketika seseorang mendapatkan nikmat tersebut maka muncul perasaan lega, senang, dan sebagiannya. Teori yang digunakan peneliti untuk memperoleh data adalah menggunakan teori syukur dari Imam Al-Ghazali ada tiga perkara yang menjelaskan mengenai teori syukur, yakni sebagai berikut:

- a. Ilmu, dapat diartikan ketika kita memahami atau mengerti bahwa nikmat yang kita dapat itu berasal darimana, saat kita meyakini semua nikmat dan pemberian berasal dari Allah swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk memberikan nikmat kepada kita maka tidak akan terpikir untuk memuji hal lain selain Allah swt menjadikan tanda keyakinan kita atas apa yang telah diberikannya.
- b. Hal artinya kondisi spiritual, saat kita tahu dan yakin dari mana datangnya pemberian nikmat yang kita rasakan maka hati dan jiwa kita akan merasa lebih tenang, membuat kita merasa senang mendapatkan nikmat tersebut, dan akan mengasihi yang memberikan nikmat, bukan hanya menyadari dan mengasihi nikmat yang kita dapatkan tetapi juga mencintai sang pemberi nikmat yaitu Allah swt.
- c. Amal perbuatan, dapat kita lakukan dengan merasakan menggunakan hati, dilontarkan melalui lisan, dan dilakukan dengan bagian tubuh, dimulai dari hati yang ingin melakukan kebaikan maka lisan juga akan mengucapkan rasa syukur dengan memberikan pujian kepada Allah swt dan bagian tubuh kita merasakan nikmat akan menjalankan apa yang seharusnya menjadi

perintah Allah swt dan menjauhi tindakan yang sudah menjadi larangan-Nya.<sup>53</sup>

## 2. Penerimaan diri

Penerimaan diri pada korban *body shaming* menjadi hal penting untuk dapat memiliki keyakinan jika dirinya berharga dan layak untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, saat seseorang mampu menerima dirinya sendiri maka ia juga dapat menerima kritikan dari orang lain mau itu tentang hal baik atau buruk tidak menjadikan ia merasa minder. Teori tersebut dijadikan sebagai landasan penelitian ini yang diambil dari teori Shereer dengan aspek-aspek di bawah ini:

- a. Seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri, ia akan memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk dapat dikembangkan di lingkungannya.
- b. Ketika seseorang dapat menerima dirinya, ia akan merasa berharga sebagai seseorang manusia dan setara dengan manusia lainnya.
- c. Seseorang yang menerima keadaan dirinya, ia tidak akan memunculkan pikiran bahwa dirinya aneh atau abnormal melainkan menyadari jika setiap manusia memiliki keunikannya masing-masing dan tidak takut mendapatkan penolakan dari sekitarnya.
- d. Tampil dengan percaya diri dan tidak malu dengan apapun kondisinya.
- e. Berani bertanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan.<sup>54</sup>

## 1. Korban *Body Shaming*

Munculnya rasa malu seseorang mengenai citra tubuhnya yang menimbulkan perasaan tidak nyaman mengenai salah satu bentuk tubuhnya seperti warna kulit, ukuran tubuh atau berat badan menjadi

---

<sup>53</sup> Baqtiar, Dinar Restu. Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin. Diss. IAIN KUDUS, 2020, hal: 28.

<sup>54</sup> Rachmawati, Lia. Hubungan kematangan emosi dengan penerimaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan, hal: 37.

sebuah keyakinan bahwa orang lain sangat mementingkan penilaian fisik kita sebagai pengakuan mengenai kehadiran orang tersebut di lingkungannya, menarik atau tidak untuk berada di lingkungan tersebut, penilaian ini dapat menjadi perasaan tidak nyaman yang muncul pada diri seseorang yang mengalami hal tersebut. Pemaparan teori yang dijadikan sebagai landasan penelitian berasal dari teori Gillbert mengenai *body shaming* dengan penjelasan aspek di bawah ini:

a. Eksternal Body Shaming

Penilaian dari sudut pandang orang lain dapat dikatakan menjadi dimensi eksternal. Pengaruh besar yang ditimbulkan dari penilaian orang lain mengenai citra tubuh seseorang dapat menjadi salah sasaran walaupun komentar yang diutarakan bersifat baik, ketika seseorang merasa sensitif mengenai penilaian fisiknya maka ia akan merasa minder ketika mendapatkan komentar tersebut dan pada akhirnya ia akan memilih untuk membentengi dirinya dengan menghindari kontak sosial atau mempersempit hubungannya.

b. Internal Body Shaming

Merasa malu terhadap kondisi tubuh yang dimiliki dapat terjadi ketika seseorang hanya terfokus pada komentar negatif terhadap dirinya dan tidak memiliki rasa percaya diri atas apa yang dimiliki. Internal *body shaming* muncul ketika seseorang berusaha membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, adanya penilaian negatif mengenai tubuh sendiri dan memicu timbulnya rasa malu dan tidak dapat menerima kondisi diri sendiri karena adanya standar ideal masyarakat mengenai citra tubuh. Seseorang yang terus

memanding-bandingkan kondisi dirinya dapat menjadi pemicu internal *body shaming* pada diri sendiri.<sup>55</sup>

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Penjelasan mengenai populasi diambil dari teori tokoh Corper, Donald, R; Schindler, Pamela S;2003 menyatakan bahwa “*Population is the total collection of elemen about which we wish to make some inference... A population element is the subject the measurement is being taken. It is the unit of study*”. Populasi adalah seluruh bentuk elemen yang dijadikan sebagai bahan penelitian di daerah atau tempat peneliti membuat penelitian. Maksud dari elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan dijadikan data baik sebagai pengukuran maupun sebagai unit yang dijadikan penelitian.<sup>56</sup>

Dalam hal ini populasi adalah wilayah keseluruhan dari subyek ataupun obyek dalam sebuah penelitian yang sesuai dengan kuantitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.

Peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara dalam pencarian populasi yang diambil dari mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) angkatan 2020. Terdapat 5 jurusan di FUHUM, yakni jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP), Ilmu Al Quran dan Hadits (IAT), Studi Agama-Agama (SAA), Akidah dan Filsafat (AFI), Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI). Dari sebanyak 411 mahasiswa, peneliti memperoleh 42 mahasiswa yang mengalami tindakan *body shaming*. Perolehan data tersebut terdiri dari 9 mahasiswa dari jurusan TP, 10 mahasiswa dari jurusan IAT, 8

---

<sup>55</sup> Nasution, Nani Barorah dan Ernita Simanjutak, “Pengaruh *body shaming* terhadap self-esteem siswa SMP” dalam *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2020, hal.27.

<sup>56</sup> Rachmawati, Lia. Hubungan kematangan emosi dengan penerimaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan, hal: 130.

mahasiswa dari jurusan AFI, 8 mahasiswa dari jurusan SAA, 7 mahasiswa dari jurusan ISAI.

Pada penelitian ini populasinya merupakan mahasiswa yang pernah mengalami tindakan *body shaming* di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2020 yang berjumlah 42 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian karakteristik yang diambil dari sebuah populasi. Ketika sebuah penelitian memiliki populasi yang cukup besar atau luas maka akan dipersempit dengan adanya sampel, tidak memungkinkannya para peneliti mempelajari keseluruhan populasi

Apabila Populasi tersebut besar, sehingga para peneliti tentunya tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang ada pada populasi tersebut beberapa kendala yang akan di hadapi di antaranya dan akan memiliki beberapa kendala jika menggunakan keseluruhan populasi yang. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil adalah seluruh jumlah populasi dikarenakan peneliti tidak memiliki banyak populasi yang sesuai dengan karakteristik penelitian maka sebanyak 42 mahasiswa akan dijadikan sampel penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel jenuh. Menurut Sugiyono, metode sampel jenuh dapat digunakan ketika jumlah keseluruhan populasi akan dijadikan sebagai sampel.<sup>57</sup>

Pada penelitian ini sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Walisongo Semarang angkatan 2020 yang mengalami *body shaming*.

## D. Teknik Pengumpulan Data

---

<sup>57</sup> Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Berbagai macam kegiatan dilakuakn untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna melengkapi saat proses penelitian, peneliti melakukan beberapa kegiatan untuk melengkapi data yang bersumber dari:

1. Penelitian kepustakaan (*library research*)

Dari metode penelitian kepustakaan maka akan diperoleh data-data yang berkaitan dengan teori penelitian yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini. Melalui buku-buku literatur dan jurnal yang masih berkaitan dengan tema penelitian dapat diolah menjadi landasan teori yang dibahas guna memperoleh data penelitian.

2. Penelitian lapangan (*field research*)

Peneliti diwajibkan untuk mengetahui bagaimana kondisi lapangan yang mau diteleiti agar mendapatkan data yang obyektif sesuai dengan kejadian sebenarnya. Dalam hal ini peneliti dapat menggunakan kuesioner sebagai sumber pertanyaan untuk ditanyakan kepada populasi atau sampel penelitian, kuesioner tersebut dapat menjadi acuan kriteria peneliti apakah populasi atau sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian.<sup>58</sup>

## **E. Instrumen Pengumpulan Data**

Untuk membentuk sebuah kuesioner peneliti membutuhkan instrumen penelitian sebagai dasar acuan pembuatan pertanyaan pada kuesioner. Dalam instrument pengumpulan data pada penelitian ini digunakan dua instrumen yaitu intsrumen syukur dan instrumen perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming*. Setelah dilakukan penentuan instrumen maka untuk mendapatkan nilai pada instrumen tersebut dibutuhkan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, serta presepsi seseorang atau kelompok orang

---

<sup>58</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif (Bandung: Alfabeta, 2018). hlm. 149

tentang fenomena sosial yang dibutuhkan dalam penelitian.<sup>59</sup> Dalam penelitian ini menggunakan dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan adanya skala likert ini muncul nilai jawaban yang akan digunakan sebagai pengolahan data dalam penelitian, nilai jawaban tersebut dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Skor Skala Likert**

Jawaban	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
KS	Kurang Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

#### 1. Skala Syukur

Pada skala syukur ini menggunakan aspek-aspek dari Imam Al-Ghazali dengan beberapa indikator di bawah ini sudah pernah dipakai dalam penelitian Milla Wardani (2018), dijabarkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3 Blue Print Skala Pengukuran Syukur**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favo	Unvo	
1.	Pengetahuan	Sadar akan nikmat yang di dapat.	1,3	2,4	12
		Menghargai seberapa nikmat yang di dapat	5,7	6,8	

<sup>59</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif (Bandung: Alfabeta, 2018). hlm. 152

		Tidak ragu-ragu atas nikmat yang diberikan Allah	9,11	10,12	
2.	Hal	Mampu membantu orang lain dan berusaha mengubah diri	13,15	14,16	6
		Menerima kenyataan yang diberikan Allah	17	18	
3.	Perilaku	Mengucapkan pujian-pujian kepada Sang Maha Agung	19	20	4
		Melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangannya	21	22	
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

## 2. Skala Penerimaan Diri Terhadap Korban Body Shaming

Pada skala penerimaan diri pada korban *body shaming* ini menggunakan aspek-aspek dari Sheerer dengan beberapa indikator di bawah ini yang sudah pernah dipakai dalam penelitian Dina Yulia S. (2010) ;

**Tabel 3.4 Blue Print Skala Pengukuran Penerimaan Diri Pada Korban *Body Shaming***

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favo	Unvo	

1.	Memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan	a. Percaya diri pada kemampuan yang dimiliki	15,17	16,18	8
		b. Mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi baik dalam diri maupun lingkungan sekitar	19,21	20,22	
2.	Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain	c. Menyadari dirinya berharga dan bersyukur atas itu	23,25	24,26	8
		d. Mampu menyadari bahwa manusia sebagai makhluk yang sederajat	27,29	28,30	
3.	Seseorang tidak merasa bahwa dirinya aneh	e. Mampu menerima perbedaan	31,33	32,34	6

	atau abnormal dan tidak memiliki pikiran jika akan ditolak oleh masyarakat lingkungannya.	dan dapat mengambil hikmah atas perbedaan tersebut			
		f. Mampu menjalin interaksi tanpa memikirkan penolakan	35	36	
4.	Tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri	g. Memiliki keberanian atas dirinya dan tidak malu atas apa yang dimiliki	37	38	4
		h. Fokus pada diri dan enggan membandingkan dengan orang lain	39	40	
5.	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	a. Bertanggung jawab pada prinsip yang dipegang	41	42	10

		b. Berani menerima resiko atas apa yang diperbuat	43	44	
	Menerima pujian atau celaan atas dirinya secara obyektif	c. Menerima kritik dan saran dengan baik	45	46	
	Menyadari akan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta tidak menyalahkan apa yang tidak ia miliki.	d. Menerima kekurangan dalam diri	47	48	
		e. Memanfaatkan kelebihan sebagai potensi dalam diri	49	50	
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

### 3. Uji Validitas

Validitas dapat dijadikan untuk menguji suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kecocokan atau kevalidan sebuah instrumen

penelitian, uji validitas ini dilakukan dengan setiap perbutir soal dan hasilnya akan dibandingkan dengan  $r_{\text{tabel}}$  apakah sesuai atau melewati hasil  $r_{\text{tabel}}$  tersebut menggunakan rumus  $df = n - k$  dengan *margin of error* 5%. Jika  $r_{\text{tabel}}$  kurang dari jumlah nilai  $r_{\text{hitung}}$ , maka dapat dikatakan butir soal tersebut valid atau sah.

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Syukur**

<b>No Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,718	0,304	Valid
2	0,318	0,304	Valid
3	0,416	0,304	Valid
4	0,736	0,304	Valid
5	0,696	0,304	Valid
6	0,446	0,304	Valid
7	0,408	0,304	Valid
8	0,517	0,304	Valid
9	0,384	0,304	Valid
10	0,418	0,304	Valid
11	0,458	0,304	Valid
12	0,435	0,304	Valid
13	0,313	0,304	Valid
14	0,387	0,304	Valid
15	0,774	0,304	Valid
16	0,539	0,304	Valid
17	0,746	0,304	Valid
18	0,579	0,304	Valid
19	0,409	0,304	Valid
20	0,622	0,304	Valid
21	0,359	0,304	Valid
22	0,533	0,304	Valid

Uji validitas skala syukur menggunakan korelasi linier sederhana pada 22 item soal yang diberikan kepada responden, dengan acuan nilai  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0,304 dan dari hasil tersebut diperoleh  $r_{\text{hitung}}$  lebih besar dari  $r_{\text{tabel}}$  maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item soal valid atau sah untuk dijadikan sebagai kuesioner.

**Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri  
Pada Korban *Body Shaming***

<b>No Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,463	0,304	Valid
2	0,696	0,304	Valid
3	0,535	0,304	Valid
4	0,382	0,304	Valid
5	0,553	0,304	Valid
6	0,758	0,304	Valid
7	0,716	0,304	Valid
8	0,533	0,304	Valid
9	0,626	0,304	Valid
10	0,532	0,304	Valid
11	0,686	0,304	Valid
12	0,672	0,304	Valid
13	0,542	0,304	Valid
14	0,508	0,304	Valid
15	0,626	0,304	Valid
16	0,342	0,304	Valid
17	0,672	0,304	Valid
18	0,362	0,304	Valid
19	0,342	0,304	Valid
20	0,672	0,304	Valid
21	0,364	0,304	Valid
22	0,338	0,304	Valid
23	0,547	0,304	Valid
24	0,422	0,304	Valid
25	0,698	0,304	Valid
26	0,443	0,304	Valid
27	0,559	0,304	Valid
28	0,456	0,304	Valid
29	0,506	0,304	Valid
30	0,658	0,304	Valid
31	0,698	0,304	Valid
32	0,672	0,304	Valid
33	0,422	0,304	Valid
34	0,572	0,304	Valid
35	0,607	0,304	Valid
36	0,456	0,304	Valid

Uji validitas skala penerimaan diri pada korban *body shaming* menggunakan korelasi linier sederhana pada 36 item soal yang soal yang diberikan kepada responden, dengan acuan nilai  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0,304 dan dari hasil tersebut diperoleh  $r_{\text{hitung}}$  lebih besar dari  $r_{\text{tabel}}$  maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item soal valid atau sah untuk dijadikan sebagai kuesioner.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dengan teknik korelasi yang digunakan untuk menunjukkan ada atau tidaknya suatu hubungan variabel. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik korelasi sederhana.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan uji *Shapiro-Wilk*, sebab jumlah sampel yang digunakan pada penelitian kurang dari 50 orang dan pada penelitian ini diperoleh sebanyak 42 orang yang menjadi sampel penelitian. Uji normalitas ini digunakan untuk melihat apakah distribusi data dari hasil penelitian normal atau tidak normal. Peneliti menggunakan SPSS versi 25.0 untuk mengetahui hasil yang diperoleh dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Jika terdapat nilai yang sesuai pada tabel sig. dari hasil uji SPSS versi 25.0 lebih besar dari taraf signifikansi ( $p > 0.05$ ), maka data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai *output* pada tabel sig. dari hasil uji di SPSS versi 25.0 lebih kecil dari taraf signifikansi ( $p < 0.05$ ), data tersebut dikatakan tidak berdistribusi tidak normal.<sup>60</sup>

### b. Pengujian Hipotesis

---

<sup>60</sup> Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode kolmogorov-smirnov, lilliefors, shapiro-wilk, dan skewness-kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), 127-135.

Pengambilan keputusan untuk hipotesis menggunakan kriteria penerimaan atau hipotesis nihil ( $H_0$ ) pada taraf signifikansi 5% adalah apabila nilai  $r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$ , hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, tetapi jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Selain itu, untuk menentukan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima atau tidak dapat juga dilihat melalui signifikansi atau probabilitas yaitu apabila probabilitas  $> 0,05$ , hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, sedangkan probabilitas  $< 0,05$ , hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Kancah Penelitian**

Tujuan kancah penelitian atau orientasi lapangan dapat menjadi dasar utama penelitian agar tetap sesuai dan berjalan dengan alur penelitian yang dimaksud. Dalam kancah penelitian ini terdapat penjelasan mengenai lokasi dan situasi penelitian. Peneliti melakukan observasi lapangan yaitu di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo yang beralamat Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec.Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora merupakan salah satu fakultas di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Jumlah mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo saat ini mencapai 17.000 mahasiswa.

Pada tahun 2020 UIN Walisongo menerima sebanyak 3.381 mahasiswa. Penerimaan mahasiswa tersebut diikuti dengan adanya Pengenalan Budaya Akademik dan Kemahasiswaan (PBAK) UIN Walisongo tahun 2020 secara online. Dari 3.381 mahasiswa tersebut terdapat 411 mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Terdapat jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Hadis, Tasawuf dan Psikoterapi, Studi Agama-Agama, Akidah dan Filsafat, Ilmu Seni dan Arsitektur Islam.

Fenomena *body shaming* yang pernah dialami oleh beberapa mahasiswa FUHUM UIN Walisongo angkatan 2020, melalui pekataan ataupun perlakuan secara verbal dan non-verbal. Para korban *body shaming* tersebut terkadang diberi panggilan tidak sesuai dengan namanya, tetapi memanggil dengan keadaan fisik yang dimiliki mereka, contohnya gendut, hitam, jerawat, kurus kering, dan masih banyak lagi istilah yang berkaitan dengan tampilan fisik seseorang. Karena merasa sakit hati dan minder, beberapa orang yang mengalami *body shaming* berusaha untuk merubah penampilan fisiknya secara ekstrim agar membuat penampilannya diterima oleh lingkungan sekitarnya.

## Visi dan Misi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora:

### 1. Visi

Menjadi Fakultas Unggulan sebagai penelitian mendalam mengenai ilmu dasar Islam dan Humaniora Berbasis Kesatuan Ilmu Kemanusiaan dan Perbadaan Tahun 2038

### 2. Misi

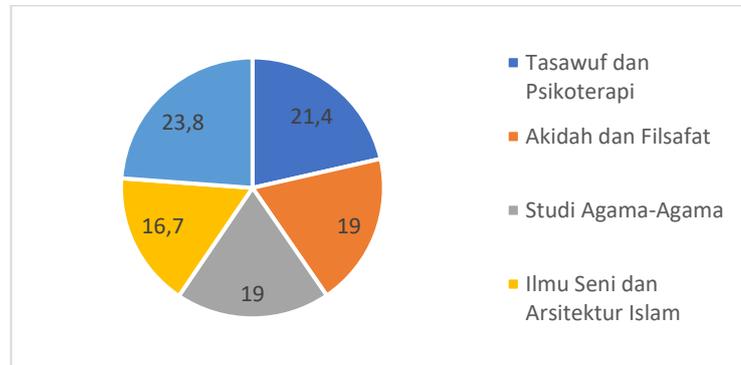
- Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu dasar Islam dan humaniora berdasarkan kesatuan ilmu.
- Meningkatkan penelitian yang berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan penyelesaian masalah sosial-keagamaan.
- Meningkatkan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis penelitian di bidang ilmu-ilmu keislaman dan humaniora.
- Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan local.
- Mengembangkan kerjasama dengan berbagai institusi dalam skala lokal, nasional dan internasional.
- Mewujudkan pengelolaan kelembagaan yang professional.

## B. Deskripsi Data

### 1. Karakteristik responden

Sesuai dengan judul penelitian maka Ppenelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Hubungan syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universuitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2020. Jumlah Responden penelitian ini sebanyak 42 mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Karakteristik responden yang di gunakan untuk mengetahui gambaran umum responden yaitu berdasarkan tindakan *body shaming* yang pernah mereka alami. Dari 42 mahasiswa tersebut terbagi dalam beberapa jurusan, dapat dilihat pada table 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Jumlah Responden Sesuai Jurusan**

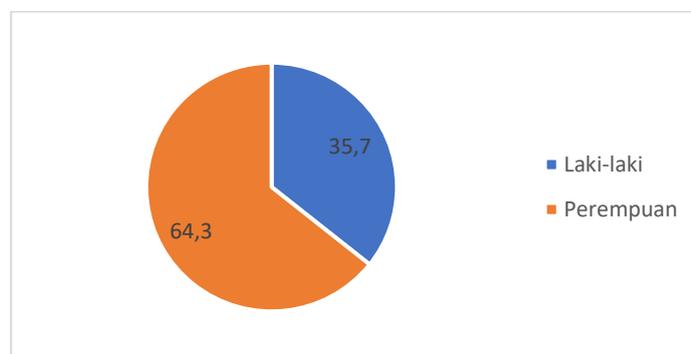


Berdasarkan table 4.1 menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan jurusan, pada penelitian ini responden paling banyak terdapat pada jurusan Ilmu Alquran dan Hadits yaitu sebanyak 10 mahasiswa (23,8%), dan sisanya terbagi dalam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 9 mahasiswa (21,4%), 8 mahasiswa (19%) jurusan Akidah dan Filsafat, 8 mahasiswa (19%) Studi Agama-Agama, 7 mahasiswa (16,7%) Ilmu Seni dan Arsitektur Islam.

Berikut ini merupakan data yang diperoleh peneliti mengenai kriteria responden berdasarkan jenis kelamin antara lain:

**Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek**

**Berdasarkan Jenis Kelamin**



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden terbanyak yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 27

responden atau 64,3% dan responden mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki 15 responden atau sebesar 35,7%.

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel data pada penelitian yang digunakan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikansi 0,05. Data yang dapat dikatakan berdistribusi normal jika memperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Data ini diuji menggunakan laptop program SPSS 25.0 hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel output sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

#### *Uji Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Syukur	.102	42	.200	.963	42	.193
Penerimaan Diri	.137	42	.045	.967	42	.112

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh bahwa variable syukur memperoleh nilai signifikan sebesar 0.193 lebih besar dari 0.05 dan pada variable penerimaan diri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.112 lebih besar dari 0.05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa seluruh data yang diuji kedua variable berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro-Wilk* yang pertama, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data tersebut dapat dikatakan

berdistribusi normal, lalu yang kedua jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, data dikatakan tidak berdistribusi normal. Data yang diperoleh pada rasa syukur dengan penerimaan diri pada korban *body shaming* seperti yang terlihat pada tabel 4.3 di atas, terlihat bahwa data rasa syukur dengan penerimaan diri pada korban *body shaming* berdistribusi normal atau memenuhi persyaratan uji normalitas.

### 3. Uji Hipotesis

Uji korelasi akan dilakukan dengan analisis korelasi sederhana dengan metode Pearson atau sering disebut *Product Moment Person*. Uji Koefisien Korelasi *Pearson* adalah uji statistik untuk menguji 2 variabel yang berdata rasio ataupun data yang berisi angka rill yaitu data sesungguhnya yang diambil langsung dari angka asli. Untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikansi dan seberapa kuat hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi atau  $r$ . Nilai korelasi ( $r$ ) berkisar antara 1 sampai -1, nilai yang semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah. Nilai positif menunjukkan hubungan searah (X naik maka Y naik) dan nilai negative menunjukkan hubungan terbalik (X naik maka Y turun). Jika dilihat dari nilai signifikansi, kedua variabel yang diuji dikatakan memiliki hubungan apabila nilai signifikansi  $< 0.05$  dan tidak terdapat hubungan apabila nilai signifikansi  $> 0.05$ . Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Syukur	Penerimaan diri
Syukur	Pearson	1	.560**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	42	42
Penerimaan diri	Pearson	.560**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	42	42

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan output uji korelasi di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikansi antara syukur dan perilaku penerimaan diri dengan nilai korelasi sebesar 0,560. Selanjutnya untuk menentukan hipotesis diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,560$ ,  $r_{tabel} 0,304$ , maka diperoleh nilai signifikansi  $r_{hitung} = 0,560, > r_{tabel} 0,304$ . Maka  $H_a$  diterima oleh  $H_o$  ditolak, berarti terdapat hubungan secara signifikansi antara syukur dengan penerimaan diri pada korban *body shaming* dan menunjukkan arah hubungan positif, artinya seseorang yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi maka semakin dapat menerima keadaan diri sendiri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.

#### 4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji “hubungan antara syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2020”. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2020. Hal ini dapat ditunjukkan dari nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  ( $0,560 > 0,304$ ) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Artinya, apabila seseorang memiliki rasa syukur yang semakin tinggi, maka semakin tinggi pula perilaku penerimaan diri pada seseorang dan tidak akan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Syukur merupakan rasa menerima kita atas nikmat yang telah diberikan atau bisa juga sebagai rasa berterima kasih kepada sang pemberi nikmat yakni Allah swt. Syukur dalam penelitian ini dikaitkan dengan bersyukur atas fisik yang telah diberikan kepada kita, mensyukuri bagaimanapun keadaan dan kondisi kita tanpa membandingkan dengan kondisi orang lain. Merasa puas dengan ciptaan yang telah Allah berikan kepada kita tidak merasa kekurangan atau kelebihan karena menyadari setiap ciptaan-Nya memiliki keunikan masing-masing.

Imam Al Ghazali pun mengatakan bahwa seseorang yang bersyukur atas apa yang ia dapatkan atau miliki akan merasakan nikmat dari rasa syukur tersebut dan tidak akan merasa terbebani karena mengetahui dari mana datangnya nikmat tersebut dan akan mencintai apa yang sudah diberikan. Ketika seseorang memiliki rasa syukur, ia tidak lagi mencemaskan mengenai komentar orang lain terhadap dirinya dan tidak mempengaruhinya untuk merubah fisiknya secara ekstrem.

Oleh karena itu seseorang yang memiliki rasa syukur maka akan dengan mudah menerima diri sendiri, menurut Shereer penerimaan diri menjadikan seseorang tidak akan menolak ataupun mengingkari yang ada pada dirinya, menganggap dirinya pantas untuk menjadi

apa adanya dan tidak perlu membandingkan dengan orang lain. Untuk menghindari pengaruh komentar mengenai fisik yang dimiliki, individu harus berpikir bahwa setiap makhluk diciptakan dengan keunikan masing-masing. Dengan begitu saat seseorang mulai menerima dirinya, akan muncul kebahagiaan dalam dirinya karena memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri energi bahagia tersebut akan membuat spiritual dan psikis seseorang menjadi lebih baik.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai hubungan syukur dengan perilaku penerimaan diri pada korban *body shaming* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis antara syukur dengan penerimaan diri pada korban *body shaming* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo diperoleh hasil  $r_{hitung} = 0,560$ ,  $> r_{tabel} 0,304$ . Maka  $H_a$  diterima oleh  $H_o$  ditolak, berarti terdapat hubungan yang terikat antara syukur dengan penerimaan diri pada korban *body shaming* dan menunjukkan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah rasa syukur seseorang maka semakin rendah juga penerimaan dirinya.
2. *Body shaming* ini bukan hanya dialami oleh perempuan tetapi juga dialami oleh laki-laki. Dari 42 mahasiswa yang mengalami *body shaming* terdapat 15 laki-laki dan 27 perempuan. Berarti secara umum kebiasaan seseorang untuk menilai penampilan fisik atau mengejek keadaan fisik orang lain akan terus dilakukan jika tidak ada kontrol dari masing-masing orang.
3. Dari hasil data yang sudah dijabarkan dapat kita simpulkan jika seseorang yang memiliki rasa syukur lebih atas apa yang ia miliki juga sangat berpengaruh dengan perilaku penerimaan terhadap diri sendiri.

## B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu:

1. Saran Teoritis
  - a. Untuk masyarakat tidak lagi menganggap *body shaming* adalah hal yang sepele dan tidak menjadikan suatu kebiasaan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan untuk memahami resiko yang ditimbulkan dari tindakan *body shaming* agar bisa memberi perhatian lebih terhadap permasalahan *body shaming*.
  - b. Untuk responden yang pernah mengalami tindakan atau perlakuan *body shaming*, percaya lah jika kalian memiliki potensi lebih dari sekedar penilaian tentang penampilan tetapi masih banyak potensi yang bisa kalian tampilkan. Setiap orang memiliki keunikan masing-masing baik itu terlihat dari fisik maupun kemampuan lain yang dimiliki. Menerima diri sendiri adalah salah satu jalan untuk membuat kita tetap ternilai di mata siapapun. Bagaimanapun kamu akan lebih baik jika tidak berusaha untuk membandingkan dirimu sendiri dengan keadaan orang lain.

2. Saran Praktis

Untuk penelitian yang selanjutnya diharapkan untuk memperdalam dengan interview dan dapat memperluas sampel dapat pula penambahan spesifikasi usia serta jenis kelamin untuk melengkapi data agar lebih meluas. Maraknya kasus *body shaming* di era sekarang membuat permasalahan tersebut menjadi penting untuk diselesaikan baik secara kekeluargaan maupun hukum. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meninjau faktor lain yang kemungkinan memiliki pengaruh penting terhadap korban yang mengalami tindakan *body shaming*.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Al-Ghazali, *Imam Taubat, Sabar dan Syukur*, Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, 1978.
- Chazawi, Adami dan Ardi Ferdian, *Tindak Pidana Informasi dan Transaksi Elektronik*, Malang: Media Nusa Creative, 2015.
- Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough, eds. *The psychology of gratitude*, Oxford: University Press, 2004.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1999.
- Hurlock ,Elizabeth B., *Personality Development*, New Delhi: McGraw-Hill, 1974.
- Hurlock ,Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1990.
- Holden, Robert, *Success Intelligence*, terjemahan Yuliani Liputo, Bandung: Mizan Pustaka, 2007.
- James, Chaplin P., *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemahan Kartini Kartono, Jakarta: Rajawali Press, 2015.
- Jersild, Arthur T, *The Psychology of Adolescence*, New York: MC Millan Company, 1958.
- Priyatno, Haris, *2 Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat: Sabar & Syukur*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016.
- Mamik, *Metode Penelitian Kesehatan*, Sidoarjo, Zifatama Publisher, 2014.

Muhammad, Abu FH dan Zainuri Siroj, *Kamus Istilah Agama Islam (KIAI)*, Tangerang: PT Albama, 2009.

Saputra, Imelda, *Be a Winner Like Me*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2018.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.

Sontrock, John W., *Adolescence Perkembangan Remaja*, terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih, Jakarta: Erlangga, 2003.

Theo Riyanto, *Jadikan Dirimu Bahagia*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006)

Ulumuddin, Muhammad Ihya, *Taman Wisata Hati*, Pujon: An Nuha Publishing, 2010.

### **Jurnal**

Alawiyah, Desi, “*Pendekatan Person-Centered Dalam Menangani Body Shaming Pada Wanita*”, dalam Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Volume 5, Nomor 1, 2019.

Akmal dan Masyhuri, “*Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang), Kampar, Riau*”, dalam Jurnal komunikasi dan pendidikan Islam, Volume 7, Nomor 2, 2018.

Amalia, Syarifah, “*Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming*” PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.

Baqtiar, Dinar Restu, “*Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin*”, PhD Thesis, IAIN KUDUS, 2020

- Chitra, D. dan P. Kaman, "*A Study on Self-Acceptance and Academic Achievement Among High School Students in Vellore District*", International Jurnal Educational Science and Research", Volume 2, 2017.
- Dienillah, Ayumi Nalikrama dan Chotidijah Sitti. "*Dukungan sosial bagi penderita lupus: Dapatkah menjadi moderator bagi efek penerimaan diri terhadap rasa syukur?*", dalam Jurnal Psikologi Sosial, Volume 19, No. 1, 2021.
- Gani, Andika Wahyudi, dan Novita Maulidya Jalal. "*Persepsi Remaja Tentang Body Shaming.*" *IKRA-ITH HUMANIORA*", dalam Jurnal Sosial dan Humaniora Volume 5, Nomor 2,2021.
- Emqi, Muhammad Fauzy "*Pengaruh Drama Korea Dengan Rasa Syukur Dan Kepercayaan Diri*" dalam Jurnal Ilmu Humaniora, Volume 2, Nomor 1, 2018.
- Fauzia, Tri Fajariani, Rahmiaji, dan Lintang Ratri, "*Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan*", dalam Interaksi Online, Volume 7, No. 3, 2019.
- Hidayat, Rahmad, Eka Malfasari, dan Rina Herniyanti, "*Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa*", dalam Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7, No. 1, 2019.
- Lestari, Sumi, "*Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*", dalam Philanthropy: Journal of Psychology, Volume 3, No. 1, 2019.
- Nasution, Nani Barorah dan Ernita Simanjutak, "*Pengaruh body shaming terhadap self-esteem siswa SMP*" dalam Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 2020.
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B., "*Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode kolmogorov-smirnov, lilliefors, shapiro-wilk,*

*dan skewness-kurtosis*”, dalam Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Volume 3, Nomor 2, 2014.

Prameswari, Ananda, and Mohamad Tohir. *"Perancangan Kampanye Cegah Body Shaming Pada Remaja Perempuan"*, dalam eProceedings of Art & Design, Volume 5, Nomor 3, 2018.

Puspitasari, Sendhi Trisanti, Farah Farida Tantiani, and Ludi Wishnu Wardhana. *"Upaya peningkatan baseline body acceptance melalui Gerakan Say No to Body Shaming di kalangan pelajar Kota Mojokerto."* Dalam PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat) Volume 1, Nomor 2, 2019.

Putri, Brigitta Anggraeni Stevany, Aristarchus Pranayama Kuntjara, dan Ryan Pratama Sutanto, *"Perancangan Kampanye "Sizter's Project" sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming"*, dalam Jurnal DKV Adiwarna, Volume 1, No. 12, 2018.

Ramadani, Nurul, *"Pengaruh penerimaan diri terhadap Strategy coping pada remaja putri korban body shaming kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang."* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

Sativa, Alissa Rosi dan Helmi Avin Fadilla, *"Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja"*, dalam Wacana, Volume 5, No. 2, 2013.

Zain, Ela Zakiyah, Sahadi Humaedi, dan Meilanny Budiarti Santoso, *"Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying"*, dalam Jurnal Penelitian Dan Ppm. Volume 4, Nomor 2, 2017.

## **Web**

Ningsih, Hestia. 2019. *"4 artis K-pop yang Pernah Jadi Korban Body Shaming"*, <https://wolipop.detik.com/entertainment-news/d-4536747/4-artis-k-pop-yang-pernah-jadi-korban-body-shaming>, di unduh pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 01.34.

Oktaviani, Dini. 2013. "*Dissociative Identity Disorder (DID)*", [http://www.kompasiana.com/dinioktaviani/dissociative-identity-disorder-did\\_552c02c06ea834b8168b45b9](http://www.kompasiana.com/dinioktaviani/dissociative-identity-disorder-did_552c02c06ea834b8168b45b9), di akses pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 01.00.

Roche, Ava. 2021. "*Blood Sweat & Tears: A Closer Look at the K-Pop Phenomenon*", <http://www.thembj.org/2019/11/blood-sweat-tears-a-closer-look-at-the-k-pop-phenomenon/>, di akses pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 02.11

*4 artis K-pop yang Pernah Jadi Korban Body Shaming*, di unduh pada tanggal 10 Maret 2022 pukul 01.34, <https://wolipop.detik.com/entertainment-news/d-4536747/4-artis-k-pop-yang-pernah-jadi-korban-body-shaming>.

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1*

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama Lengkap :

Usia :

Jurusan :

Jenis Kelamin :

Tinggi Badan/Berat Badan :

#### PETUNJUK CARA PENGISIAN KUISIONER

1. Pilihlah salah satu jawaban yang cocok dengan pilihanmu
2. Jawablah dengan sejujur-jujurnya
3. Terdapat empat pilihan sebagai berikut:

SS: Sangat Setuju                      TS : Tidak Setuju

S : Setuju                                      STS : Sangat Tidak Setuju

KS: Kurang Setuju

#### **SYUKUR**

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mensyukuri akan nikmat yang diberikan oleh Allah swt dalam bentuk apapun.					
2.	Ketika saya merasa kurang atas apa yang saya miliki, maka saya selalu memaksakan ketentuan yang diberikan Allah swt.					
3.	Saya merasa puas dengan apa yang diberikan Allah swt.					

4.	Saya selalu merasa kurang atas apa yang diberikan Allah swt.					
5.	Saya yakin bahwa nikmat yang diberikan adalah yang terbaik untuk saya.					
6.	Saya meragukan akan ketentuan nikmat yang telah Allah berikan kepada saya.					
7.	Saya berusaha membantu orang yang membutuhkan dan mendengarkan nasehat yang diberikan oleh orang lain.					
8.	Saya tidak peduli dengan keadaan orang lain dan mengacuhkan nasehat dari orang lain.					
9.	Saya menerima apapun yang diberikan Allah swt dengan lapang dada.					
10.	Ketika mendapatkan musibah saya selalu menyalahkan Allah swt atau orang lain.					
11.	Ketika mendapatkan hal baik saya akan mengucapkan "Alhamdulillah" atau pujian-pujian kepada Sang Maha Agung.					
12.	Saya merasa biasa saja ketika memperoleh sesuatu.					
13.	Saya selalu mendekati diri kepada Allah swt dan menjauhi larangan-Nya.					
14.	Saya akan melakukan apapun yang saya suka mau itu hal buruk dan baik sekaligus.					

15.	Saya mensyukuri keadaan fisik yang saya miliki walaupun tidak sempurna.					
16.	Ketika melihat orang yang memiliki tubuh proporsional, saya merasa iri karena tidak memiliki tubuh yang indah.					
17.	Saya nyaman dengan tampilan yang sederhana dan apa adanya					
18.	Ketika bercermin, saya selalu merasa kurang menarik dengan pakaian apapun					
19.	Saya dapat mengolah kelebihan yang saya miliki dengan baik					
20.	Ketika memiliki teman yang merasa kurang percaya diri, saya memilih menghindari dia					
21.	Saya memilih diam dan menerima ketika mendapat ejekan dari orang sekitar					
22.	Ketika ada yang sedang membully seseorang saya akan ikut membully juga					

***PENERIMAAN DIRI PADA KORBAN BODY SHAMING***

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik					
2.	saya sulit mengetahui potensi yang saya miliki					

3.	saya merasa memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan					
4.	saya kurang berani untuk menunjukkan kelebihan atau bakat saya					
5.	Saya berusaha dewasa dalam menyikapi persoalan yang terjadi dalam hidup saya					
6.	Saya kesulitan beradaptasi dengan masalah yang muncul dalam diri atau lingkungan					
7.	Ketika ada masalah saya memikirkan solusi yang tepat dengan kepala dingin					
8	Saya mudah cemas ketika ada masalah yang terjadi dalam hidup					
9.	Saya menganggap diri saya berharga					
10.	Saya sering gagal menemukan nilai dari dalam diri saya					
11.	Saya tidak iri dengan keadaan fisik orang lain					
12.	Bersyukur atas apa yang ada dalam diri saya bukan sesuatu yang mudah					

13.	Saya merasa sama dengan orang lain yang memiliki kekurangan dan kelebihan					
14.	Saya merasa orang lain lebih baik dari saya dalam fisik dan pencapaiannya					
15.	Saya memahami manusia sebagai sosok yang unik					
16.	Saya merasa tidak lebih baik dari orang lain					
17.	Saya menyadari perbedaan manusia sebagai anugerah					
18.	Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan apa adanya dihadapan teman-teman					
19.	Saya dapat belajar dari kekurangan atau kelebihan orang lain					
20.	Saya malu dengan kondisi fisik saya					
21.	Saya tidak canggung berbincag dengan teman baru yang ada di sekitar saya					

22.	Saya merasa jika teman-teman saya sering membicarakan saya di belakang					
23.	Saya merasa puas dengan keadaan diri saya dan tidak terlalu memusingkan kekurangan yang saya miliki					
24.	Saya memilih untuk lebih tertutup dan tidak memakai warna mencolok agar tidak menjadi pusat perhatian					
25.	Saya merasa cukup dengan apa yang saya miliki saat ini					
26.	Saya sering merasa iri ketika teman saya memiliki barang yang bagus					
27.	Saya selalu mengutamakan untuk beribadah dalam berkegiatan					
28.	Saya sulit untuk menolak setiap perintah baik atau buruk					
29.	Saya berusaha menyelesaikan masalah dan bertanggung jawab atas pilihan saya					
30.	Saya tidak mau menjadi ketua kelas meskipun teman-teman saya menunjuk saya					

31.	Saya berterima kasih pada teman saya jika teman saya mengkritik saya					
32.	Saya merasa teman saya sok tahu jika berkomentar tentang keadaan saya					
33.	Saya tersenyum ketika ada yang mengejek saya dan berusaha memaafkan					
34.	Saya sering merasa tidak percaya diri jika terlalu lama melihat cermin					
35.	Saya mampu mengikuti berbagai kegiatan yang cocok dengan bakat yang saya miliki					
36.	Saya merasa tidak memiliki bakat apapun dan biasa saja					

### Angket Syukur

	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	syukur
1	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	63
2	3	4	5	5	5	4	5	5	3	3	5	4	4	4	59
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	53
4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	51
5	4	4	4	2	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	60
6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	66
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	57
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	57
9	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	63
10	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	65
11	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	68
12	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	67
13	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	66
14	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	59
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	57
16	3	3	3	3	3	4	5	5	3	3	5	4	4	4	52
17	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	51
18	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	52
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69

**Angket Penerimaan Diri pada Korban *Body Shaming***

4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	5	5	1	4	108						
4	4	2	4	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	4	4	108					
4	2	1	4	4	2	4	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	3	94				
3	2	1	3	4	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	103			
4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	100				
3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	2	3	95		
4	2	1	4	4	4	4	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4	115		
3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	1	1	4	4	1	4	1	3	5	5	5	3	4	3	5	5	4	3	3	3	4	2	3	3	5	5	120		
4	3	1	4	5	3	4	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	4	2	2	3	3	2	2	4	5	2	3	3	2	3	4	2	94	
4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	110	
5	3	1	5	3	3	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	111	
4	2	1	4	2	2	4	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	70	
3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	126		
4	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	108		
4	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	93	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	1	2	2	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95	
3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	2	1	2	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	4	4	2	4	1	3	97		
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	4	87	
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	5	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	3	85		
2	2	1	2	3	3	2	1	1	1	1	3	5	1	3	1	3	5	5	5	2	5	2	5	5	3	3	2	3	5	2	3	2	1	5	99			
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	3	3	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	3	59
3	3	1	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	87	
3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	3	2	2	3	2	5	3	2	3	3	4	98		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	90	
1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	4	3	3	3	3	1	3	4	2	2	3	3	3	1	3	3	4	3	77		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	4	2	2	77	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	2	5	3	3	3	94		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	84
2	2	1	2	4	4	2	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	2	2	3	1	1	1	4	98		
1	1	2	2	4	4	1	3	1	4	1	1	4	4	1	4	1	3	5	5	3	4	3	5	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	5	91	
3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	87			
2	2	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	1	1	4	91		
3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	1	1	3	1	1	4	1	3	1	1	4	4	1	1	85				
2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
1	3	3	3	4	4	1	3	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	3	2	4	2	3	2	1	2	94	
3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	2	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	90		
3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	93		
4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	1	1	3	1	2	4	2	2	1	3	101	
4	3	3	1	4	3	4	3	1	3	3	1	3	2	1	2	1	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	96		
3	3	3	2	5	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	4	4	2	4	2	4	4	5	2	2	2	2	1	1	1	4	85				
2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	5	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	89			
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	49

## Lampiran 2

Hasil Uji Normalitas Syukur dan Perilaku Penerimaan Diri pada Korban *Body Shaming* menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* SPSS 25.0

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Syukur	.102	42	.200*	.963	42	.193
Penerimaan Diri	.137	42	.045	.957	42	.112
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

## Lampiran 3

Uji Linearitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Syukur * Penerimaan Diri	Between Groups	(Combined)	5708.405	25	228.336	1.011	.504
		Linearity	1.293	1	9.978	.044	.836
		Deviation from Linearity	5698.427	24	237.434	1.052	.469
	Within Groups		3612.667	16	225.792		
	Total		9321.071	41			

#### Lampiran 4

#### Uji korealsi

Correlations			
		Syukur	Penerimaan diri
Syukur	Pearson	1	.560**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	42	42
Penerimaan diri	Pearson	.560**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	42	42
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Anastasya Erniawati  
NIM : 1804046005  
Tempat dan Tanggal Lahir : Madiun, 27 Juni 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan : Indonesia  
Agama : Islam  
Alamat : Gg. Mangga Komplek Perumnas, Kelurahan Sungai  
Tendang, Kecamatan Kumai, Kabupaten Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah.

Pendidikan :

1. TK RA PENI Bukur (Lulus tahun 2006)
2. MI Negeri 1 Kumai Hilir (Lulus tahun 2012)
3. SMP Negeri 2 Arut Selatan (Lulus tahun 2015)
4. SMA Negeri 3 Pangkalan Bun (Lulus tahun 2018)
5. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2018

Semarang, 17 Agustus 2022

Penulis,



**Anastasya Erniawati**

**NIM 1804046005**

