

**KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH MAHASISWI ALUMNI PONDOK
PESANTREN**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu Psikologi

Disusun oleh:

Elly Zakki Muamar
NIM: 20107010132

Pembimbing:

Lisnawati S.Psi., M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1905/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2025

Tugas Akhir dengan judul : Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Mahasiswi Alumni Pondok Pesantren.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ELLY ZAKKI MUAMAR
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010132
Telah diujikan pada : Rabu, 16 April 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 681463f1ee93



Penguji I
Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 68143f2abed5b



Penguji II
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 681076aa54004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 16 April 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68197912316ea

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elly Zakki Muamar

NIM : 20107010132

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “**Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Mahasiswi Alumni Pondok Pesantren**” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Maret 2025
Yang Menyatakan



Elly Zakki Muamar
NIM:20107010132

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Elly Zakki Muamar

NIM : 20107010132

Prodi : Psikologi

Judul : Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Mahasiswi Alumni Pondok Pesantren

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Maret 2025
Pembimbing,

Lisnawati S.Psi., M.Psi.
197508102011012001

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al Baqarah 286)

“The future starts today not tomorrow”

(Pope John Paul II)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian yang disusun oleh peneliti dipersembahkan kepada:

Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pemurah, Pengasih lagi Maha Penyanyang.

Almamater kebanggaan yang telah mengembangkan potensi serta keilmuan saya:

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta

Teruntuk kedua orang tua saya:

Terimakasih atas cinta, doa, motivasi, dan dukungan yang telah mereka berikan kepadaku.

Untuk semua pihak yang memberikan doa dan dukungan kepada saya:

Terimakasih banyak atas arahan, bantuan, dan hal-hal positif yang telah diberikan.

Serta untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang hingga saat ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagu para pembaca

Aamiin

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga dan sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa adanya dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu pelaksanaan tugas akhir ini sampai selesai.

1. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Muslim Hidayat M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan arahan, memberikan dukungan serta menyemangati selama masa perkuliahan.

4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, nasihat, saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran Ibu dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih atas segala tenaga, waktu, dan pikiran serta ilmu akademis atau ilmu kehidupan yang telah bapak berikan kepada penulis. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Penguji 1 ketika seminar proposal yang bersedia memberikan masukan, saran, nasihat, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga karya ini jauh lebih baik lagi. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
6. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku Dosen Penguji 2 yang bersedia memberikan masukan, saran, nasihat, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga karya ini jauh lebih baik lagi. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
7. Segenap dosen prodi psikologi, Pak Setyono, dan seluruh staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala

kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi nyaman dan menyenangkan.

8. Kepada orang tua tercinta, ibu dan bapak terimakasih atas doa dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat termotivasi dan selalu semangat dalam Menyusun skripsi ini. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur panjang oleh Allah SWT.
9. Adekku terimakasih untuk support dan dukungannya selama kuliah hingga selesainya tugas akhir ini.
10. Teman-teman mabar, teman ngopi, main, nongkrong, dan teman di segala kondisi (Alfain, Jaka, Faza, Zaidan, Faruq, Rifki, Taufiq, Mas Faiz, Mas Habib, dan lainnya) yang selalu menghibur, menjadi tempat berkeluh kesah ketika penulis pusing dalam proses penyusunan tugas akhir. Terimakasih atas semua pelajaran berharga dan hal baik yang sudah kita lewati bersama. Sehat selalu dan semoga kebahagiaan mengiringi perjalanan hidup kalian.
11. Sobat tribun Zuhdi, Jlonk, Ilham, Gian, Toto PWT, dan Brimob. Terimakasih telah menemani menonton bola dan membantu proses pengerjaan skripsi hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada seluruh informan yang telah menyediakan waktu luang untuk peneliti yang rela berbagi cerita tentang kehidupan pribadinya. Terimakasih

atas kerjasama dan kehangatan yang diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan tugas akhir.


13. Semua pihak yang telah berjasa selama penulis menempuh studi di Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 20 Februari 2025
Peneliti,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Elly Zakki Muamar
NIM:20107010132

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PENGESAHAN TUGAS AKHIR | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | iii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR BAGAN..... | xiv |
| INTISARI..... | xvi |
| ABSTRACT..... | xvii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II..... | 10 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 10 |
| A. Tinjauan Pustaka | 10 |
| B. Dasar Teori | 15 |
| C. Kerangka Teoritik..... | 28 |
| D. Pertanyaan Penelitian..... | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 31 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian..... | 31 |
| B. Fokus Penelitian | 31 |
| C. Subjek dan Setting Penelitian..... | 32 |
| D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data | 33 |

| | |
|--|----|
| E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data | 34 |
| F. Keabsahan Data Penelitian..... | 35 |
| BAB IV | 38 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian..... | 38 |
| B. Pelaksanaan penelitian | 41 |
| C. Hasil Penelitian | 42 |
| D. Pembahasan..... | 61 |
| BAB V..... | 72 |
| KESIMPULAN DAN SARAN..... | 72 |
| A. Kesimpulan | 72 |
| B. Saran..... | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 76 |
| LAMPIRAN..... | 81 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Table 1 Data Diri Informan Penelitian | 39 |
| Table 2 Proses Pengambilan Data | 41 |



DAFTAR BAGAN

| | |
|--|----|
| Bagan 1: Diagram Studi Pendahuluan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh..... | 3 |
| Bagan 2: Kerangka Teoritik | 30 |
| Bagan 3: Dinamika Informan H..... | 51 |
| Bagan 4: Dinamika Informan R | 60 |
| Bagan 5: Dinamika Keseluruhan Informan..... | 71 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Guideline Wawancara | 83 |
| Lampiran 2 Informed Consent | 84 |
| Lampiran 3 Verbatim..... | 92 |
| Lampiran 4 Observasi | 103 |
| Lampiran 5 Kategorisasi | 108 |
| Lampiran 6 Member Check | 112 |



KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH MAHASISWI ALUMNI PONDOK PESANTREN

Elly Zakki Muamar
20107010132

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran ketidakpuasan bentuk tubuh mahasiswi alumni pondok pesantren untuk dapat mengelola persoalan yang mereka hadapi terkait bentuk tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari dua mahasiswi alumni pondok pesantren yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Teknik analisis data terdiri dari mengolah data dan mempersiapkan data, membaca keseluruhan data, mengkode data, menghubungkan tema/deskripsi, dan menginterpretasi tema/deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran ketidakpuasan bentuk tubuh pada kedua informan berkaitan dengan pada awalnya tidak mepedulikan bentuk tubuh, perasaan negatif terhadap bentuk tubuh, iri dengan bentuk tubuh orang lain, berkinginan mempunyai badan sehat dan terlihat menarik. Dampak dari penelitian ini kedua informan dapat mensyukuri dengan yang mereka peroleh, berikhtiar untuk kedepannya, melakukan aktivitas positif untuk mengalihkan ketidakpuasan bentuk tubuh, dan terus menjalin silaturahmi yang baik antar keluarga dan kerabat.

Kata Kunci : Ketidakpuasan bentuk tubuh, mahasiswi alumni pondok pesantren

***BODY DISSATISFACTION OF FEMALE STUDENT GRADUATE ISLAMIC
BOARDING SCHOOL***

Elly Zakki Muamar
20107010132

ABSTRACT

This study aims to describe how the description of body dissatisfaction of female student graduate Islamic boarding school to be able to manage the problems they face related to body shape. The method used in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. The informants in this study consisted of two female students graduate Islamic boarding schools who experienced dissatisfaction with their body shape. Data collection techniques using semi-structured interviews and observation. Data analysis techniques consist of processing data and preparing data, reading the entire data, coding data, connecting themes/descriptions, and interpreting themes/descriptions. The result showed that the description of body dissatisfaction in both informants was related to initially not caring about body shape, negative feelings about body shape, in with other people's body shapes, wanting have healthy and look attractive. The impact of this study is that both informants can be grateful for what they get, make efforts for the future, do positive activities to divert body dissatisfaction, and continue to establish a good relationship between family and relatives.

Keywords : Body dissatisfaction, female student graduate Islamic boarding school

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya individu menginginkan gambaran yang baik tentang penampilan fisiknya. Penampilan fisik yang baik dapat memberikan kesan positif kepada orang lain. Orang yang merasa puas dengan tubuhnya cenderung menerima kekurangan dan lebih percaya diri. Individu dengan kepuasan akan bentuk tubuhnya memiliki perasaan nyaman dan percaya terhadap dirinya jika berada di lingkungan sosial (Sari & Suarya, 2018). Oleh karenanya, penampilan fisik yang baik menjadi penting dimiliki individu.

Namun demikian, tubuh merupakan isu yang kompleks dan berkelanjutan dalam kultur saat ini. Oleh karenanya, masih terdapat permasalahan yang terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Salah satunya adalah fenomena operasi plastik. Operasi plastik bertujuan untuk mengidealkan bentuk tubuh, seperti fenomena yang terjadi dikalangan artis Indonesia yaitu operasi plastik. Merujuk pada data yang diperoleh dari laman Liputan6.com (Subitmele, 2023) terdapat sejumlah artis yang melakukan rangkaian operasi plastik hingga berbagai treatment kecantikan diantaranya Titi DJ, Ivan Gunawan, Dara Arafah, hingga yang terbaru Jessica Iskandar. Artis yang melakukan operasi plastik menghabiskan biaya yang sangat menakjubkan, dan bahkan tidak sedikit yang gagal dalam operasi plastik

tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Pop pada tahun 2016 menemukan bahwa sebagian besar perempuan muda mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka. Dari mereka yang ditanyai, sebanyak 79% mengungkapkan keinginan untuk mengubah bentuk, ukuran, dan berat badan mereka. Meskipun sekitar 87,7% dari partisipan memiliki berat badan yang normal, sekitar 66% dari mereka menyatakan keinginan untuk menurunkan berat badan agar mencapai tubuh yang dianggap ideal dan ramping.

Selain fenomena pada berbagai kalangan diatas, permasalahan ketidakpuasan bentuk tubuh juga ditemukan di kalangan mahasiswi alumni pondok pesantren. Seperti, hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada alumni santriwati pondok pesantren menggunakan googleform, ditemukan bahwa 88,5% responden yang mengisi form tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh. Responden form ini berisikan 26 mahasiswi alumni pondok pesantren. Dari seluruh responden 3 yang menjawab puas dengan bentuk tubuhnya.



Bagan 1: Diagram Studi Pendahuluan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Sari dan Suarya (2018) mengemukakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang terlalu memperhatikan kekurangan fisiknya, menilai tubuhnya dengan cara yang negatif, serta mengurangi rasa percaya diri. La Grace dan Lopez (1998) menyatakan bahwa penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi secara sosial. Hal ini disebabkan munculnya kecemasan sosial dan ketakutan terhadap evaluasi negatif orang lain, yang mendorong inidividu menghindari aktivitas sosial. Hal ini juga merujuk pada data yang diperoleh dari laman Timesindonesia.co.id (Khusnul Hasana, 2020) yakni, wanita pada masa awal dewasa sering mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh terutama karena media sering menampilkan standar kecantikan yang dianggap sebagai tubuh ideal. Dalam hal ini mahasiswi alumni pondok pesantren termasuk pada kategori usia perkembangan dewasa awal.

Seiring dengan proses perkembangan anatomi, fisiologi, dan reproduksi

perempuan mengalami perubahan dari masa kanak-kanak hingga masa remaja dan dewasa. Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merujuk pada periode transisi dari masa remaja menuju dewasa yang saat ini umum digunakan. Bentuk tubuh menjadi semakin penting bagi perempuan di era saat ini, karena kemajuan teknologi mendorong mereka untuk bersaing dalam menampilkan citra terbaik agar terlihat sempurna. Perhatian terhadap penampilan fisik sering kali lebih menonjol pada perempuan, terutama selama masa awal dewasa karena tekanan perkembangan yang ada.

Idealnya santriwati alumni pondok pesantren tidak mengalami permasalahan terkait ketidakpuasan bentuk tubuh, mereka seharusnya memiliki kepercayaan diri yang baik terkait penampilan fisik. Arnett (2000) menyatakan bahwa fase perkembangan yang terjadi antara akhir masa remaja dan awal usia dua puluhan, terutama pada rentang usia 18-25 tahun. Pada tahap ini mereka memiliki tugas perkembangan seperti kematangan emosi. Dalam hal ini, Sartre (2002) mengemukakan bahwa kematangan emosi adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsang yang bersifat emosional, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, selain itu dengan kematangan emosi maka individu dapat bertindak dengan tepat dan wajar sesuai dengan situasi dan kondisi. Helmawati (2014) menyatakan Dimana, lingkungan sangat mendominasi dalam pembentukan karakter, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah yang juga termasuk

lingkungan teman sebaya, lingkungan Masyarakat dan lingkungan fisik tempat tinggal seseorang.

Selain itu, santriwati alumni pondok pesantren telah memiliki berbagai pengetahuan dan pemahaman mengenai nilai-nilai yang baik terkait dengan yang diajarkan di agama Islam. Dhofier (1983) mengungkapkan bahwa pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional dimana para santrinya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru yang biasa disebut ustaz. Pesantren dilengkapi dengan asrama sebagai tempat tinggal santri. Santriwati menempuh pendidikan di pondok pesantren dengan sistem asrama. Pondok pesantren juga mempunyai sistem pembelajaran dan kurikulum murni yang tidak mengadopsi kurikulum sekolah manapun. Para santri diwajibkan untuk tinggal di pondok dengan ketentuan yang sudah dibuat oleh institusi tersebut. Terdapat aturan yang menjadikan santriwati memiliki keterbatasan dalam mengeksplor dunia luar pondok pesantren. Larangan tidak diperbolehkan membawa *smartphone*, novel, dan koran menjadi salah satu penghambat tersebut, seperti yang tertera dalam laman peraturan dan tata tertib pondok pesantren nurul muhajirin

Selain itu, di pondok pesantren para santri mendapatkan pendidikan mengenai nilai-nilai keIslaman yang menciptakan karakter seseorang menjadi pribadi yang baik, oleh karena itu manusia akan dipandang mulia ketika memiliki akhlaq atau etika yang baik, bukan dinilai dari fisiknya.

Oleh karena itu sudah seharusnya manusia menjadi individu yang baik bagi dirinya maupun bagi orang lain, seperti dalam firman Allah SWT dalam Alqur'an surat At-Tin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (At-Tin : 4)

Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan. Ketidakpuasan ini menyebabkan perbedaan antara persepsi seseorang terhadap tubuhnya dengan tubuh ideal menurut pandangannya. Menurut Ogden (2010), ketidakpuasan tubuh merujuk pada perasaan ketidaknyamanan terhadap bentuk tubuh seseorang karena adanya perbedaan antara persepsi individu tentang bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Rosen, Reiter, dan Orosan (1995) mengemukakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan penilaian negatif individu dan malu terhadap penampilan fisik. Aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh terdiri atas penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, memeriksa kondisi fisik, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial. Dewasa awal perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sering menolak untuk menerima perubahan fisik yang terjadi dan cenderung mengisolasi diri karena merasa minder (Nahdiyah,

2015). Perasaan minder ini muncul karena mereka menyadari bahwa penampilan fisik memainkan peran penting dalam interaksi sosial. Mereka menyadari bahwa individu yang menarik sering kali diperlakukan lebih baik daripada individu yang kurang menarik, yang mengakibatkan dorongan bagi mereka untuk tampil cantik dan menarik di hadapan orang lain (Hurlock, 1990).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswi alumni pondok pesantren. Selanjutnya peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran ketidakpuasan bentuk tubuh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran ketidakpuasan bentuk tubuh mahasiswi alumni pondok pesantren?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah mendeskripsikan ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi alumni pondok pesantren dalam hal ini merupakan mahasiswi alumni pondok pesantren.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teori, hasil penelitian ini dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi perkembangan tentang

ketidakpuasan bentuk tubuh, serta menjadi sumber referensi dan data tambahan yang relevan dengan teori dan pembahasan tentang ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal yang menjadi fokus penelitian.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti yaitu peneliti dapat memperoleh gambaran ketidakpuasan bentuk tubuh yang menjadi salah satu isu penting dalam kehidupan zaman sekarang, serta menyempurnakan kemampuan ketrampilan menulis tulisan ilmiah bagi peneliti.

B. Bagi Informan

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi alumni pondok pesantren, serta menjadikan wawasan tentang faktor penyebab dan dampak ketidakpuasan bentuk tubuh pada informan.

C. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh individu dewasa awal, terkait faktor dan dampak penyebabnya. Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih luas subjek yang beragam dan menggunakan metode kuantitatif

untuk mengetahui variabel-variabel lain yang mempengaruhi oleh ketidakpuasan bentuk tubuh.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui gambaran, faktor, dan dampak ketidakpuasan bentuk tubuh pada kedua informan. Penelitian ini menggambarkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi alumni pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap kedua informan, dapat disimpulkan bahwa keduanya menunjukkan pola ketidakpuasan yang sama. Pertama, kedua informan pada awalnya tidak mempedulikan bentuk tubuhnya. Kedua, kedua informan juga mengalami perasaan negatif saat memasuki perkuliahan. Ketiga, perasaan iri terhadap orang lain yang memiliki tubuh ideal juga dialami kedua informan. Namun, pada informan R ingin memiliki tubuh yang sehat dan menarik.

Ditemukan beberapa temuan menarik mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi alumni pondok pesantren yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial menjadi salah satu pemicu utama. Selain itu, *body shaming* yang dibungkus dalam bentuk canda turut memperburuk persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri. Lingkungan kampus yang lebih terbuka dan heterogen juga memicu mahasiswi untuk membandingkan

diri dengan standar kecantikan yang dianggap menarik bagi lawan jenis. Peralihan dari lingkungan pesantren yang tertutup dan homogen ke lingkungan kampus yang lebih terbuka dan heterogen turut memicu munculnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Dampak dari ketidakpuasan bentuk tubuh ini dapat bersifat positif, seperti motivasi untuk merawat diri melalui olahraga, menjaga pola makan, dan memperhatikan penampilan. Namun, dampak negatifnya juga signifikan, meliputi *overthinking*, kecemasan, kurang percaya diri, gangguan tidur, dan bahkan stres.

B. Saran

1. Bagi Informan yang Mengalami Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Bagi mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, beberapa langkah dapat dilakukan. Pertama, penting untuk menerima diri sendiri dan menyadari bahwa setiap individu memiliki keunikan tersendiri, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Kedua, batasi paparan media sosial untuk menghindari konten yang dapat memicu perasaan tidak puas terhadap tubuh. Ketiga, mencari dukungan sosial dengan berbicara dengan teman, keluarga, atau profesional seperti psikolog dapat membantu mengatasi perasaan negatif tentang tubuh. Terakhir, alih-alih mengejar tubuh ideal, fokuslah pada menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pola makan seimbang dan olahraga teratur.

2. Bagi Masyarakat Umum

Beberapa saran dapat diberikan kepada masyarakat terkait hasil penelitian ini. Pertama, masyarakat perlu lebih sadar akan dampak negatif dari *body shaming*, bahkan jika dilakukan dalam bentuk candaan, karena hal tersebut dapat memperburuk persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri. Kedua, media dan masyarakat perlu mempromosikan standar kecantikan yang lebih inklusif dan realistis, tidak hanya terpaku pada satu standar yang sempit. Ketiga, kampanye dan edukasi tentang *body positivity* perlu digalakkan untuk membantu individu menerima dan mencintai tubuh mereka sendiri apa adanya, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi dampak negatif dari ketidakpuasan bentuk tubuh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, beberapa saran dapat dipertimbangkan. Pertama, memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, termasuk mahasiswi dari berbagai latar belakang pendidikan dan budaya. Kedua, menggunakan metode yang beragam, seperti metode kuantitatif atau *mixed methods*, untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif. Terakhir, meneliti dampak jangka panjang dari ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap kesehatan mental dan fisik individu.

Dengan memahami lebih dalam tentang ketidakpuasan bentuk tubuh dan faktor-faktor yang memengaruhinya, diharapkan dapat ditemukan

solusi yang lebih efektif untuk membantu individu, khususnya mahasiswi, dalam menerima dan merawat tubuh mereka dengan cara yang sehat dan positif.



DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality, and Behavior* (2nd Editio). Open University Press.
- Anggrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95–104. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v2i2.385>
- Astuti, Indri. 2020. Subkultur dan Faktor-faktor Biografis Mahasiswa dalam Kehidupan di Perguruan Tinggi. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan* Vol 34 Issue. April 2020
- Baker, C., & Wertheim, E. H. (2003). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, edited by Thomas F. Cash and Thomas Pruzinsky, New York: Guilford Press, 2002, 530 pages, \$60.00. Taylor & Francis.
- Brannon, L., & Feist, J. (2010). *Health psychology an introduction to behavior and health* (7th Editio). Wadsworth Cengage Learning.
- Carapeto, M. J., Domingos, R., & Veiga, G. (2020). Is the effect of body dissatisfaction on depressive symptoms dependent on weight status? A study with early-to-middle adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1020–1034. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10040072>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Publications Inc.
- Chen, G., Guo, G., Gong, J., & Xiao, S. (2015). The Association between Body Dissatisfaction and Depression: An Examination of the Moderating Effects of Gender, Age, and Weight Status in a Sample of Chinese Adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 25(2), 245–260. <https://doi.org/10.1017/jgc.2015.6>
- Comission, E. (2016). Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 4(1), 1–23.
- Daldiyono. (2009). *How to be a real and succesful student*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- de Carvalho, G. X., Nunes, A. P. N., Moraes, C. L., & da Veiga, G. V. (2020). Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(7), 2769–2782. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>
- Evangelista, V. (2020). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan faktor terkait pada wanita dewasa Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan faktor terkait pada

wanita dewasa.

- Fankomo, A. C., Baloyi, V., & Chueng M. (2023). *Factors Contributing to Body Image Dissatisfaction among Female Students at the University of Venda, Limpopo Province*. <https://doi.org/10.20944/preprints202308.0349.v1>
- Fatimasani, L., Palupi, I. R., & Tjaronosari, T. (2018). Faktor individu dan lingkungan dengan citra tubuh pada santri putri di pondok pesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 1–9.
- Ganeswari, A., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 65–75.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Harahap, M. R. (2019). Tradisi Dalam Modernisasi Pendidikan Islam di Indonesia. *Waraqat : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 4(1), 25–25. <https://doi.org/10.51590/Waraqat.V4i1.71>
- Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2017). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 57(4), 158–173. <https://doi.org/10.5334/pb.362>
- Helmawati. (2014). *Pendidikan Keluarga: Teoritis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika
- Herman, Herman. “Sejarah Pesantren Di Indonesia.” *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 6(2), (1 Juli 2013): 145–58. <https://doi.org/10.31332/ATDB.V6I2.311>.
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, 28, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Hoyle, Harris, & Judd (2002). *Research Methods in Social Relations, Seventh edition*, USA; Thomson Learning Inc.
- Hui, M., & Brown, J. (2013). Factors that Influence Body Dissatisfaction: Comparisons across Culture and Gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23(3), 312–329. <https://doi.org/10.1080/10911359.2013.763710>
- Hulukati, W., dan Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa

- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-80.
- Hurlock, B. Elizabeth. 1990. *Psikologi Perkembangan, Suatu PendekatanSepanjangRentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Irawan, S. D., & Safitri, S. (2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126180.
- Lestari, S., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2020). Ketidakpuasan tubuh mahasiswi: Bagaimana peranan harga diri? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(02), 218–226.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). BAGAIMANA SELF-COMPASSION MEMODERASI PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN TUBUH? *Jurnal Psikologi Insight*, 3, 56, 3(2), 56–59.
- Marshall, C., Lengyel, C., & Utioh, A. (2012). Body dissatisfaction: Among middle-aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 73(2), 241–247. <https://doi.org/10.3148/73.2.2012.e241>
- Matsuki, dkk. *Manajemen Pondok Pesantren*. Jakarta: Diva Pustaka. 2005.
- Mayangsari, M. D. (2016). Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau dari Penerimaan Orangtua. *Jurnal Ecopsy*, 1(1)
- McGuinness, S., & Taylor, J. E. (2016). Understanding body image dissatisfaction and disordered eating in midlife adults. *New Zealand Journal of Psychology*, 45(1), 4–12.
- Melliana, S. A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. LKIS Pelangi Aksara.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110. <https://doi.org/10.21512/comtech.v5i2.2427>
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Blackwell.
- Permatasari, D. R., Diah, D. R., & Khotimah, H. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>
- Pop, C. (2016). Self-Esteem and Body Image Perception In A Sample of University

- Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44.
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8(1), 90–101. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11747>
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28956>
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 111–121.
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Rosen, J., & Reiter J. C. 1995. Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755–766. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Sakinah. (2018). Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 54.
- Santika, W., & Bawono, Y. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan penggemar K-Pop. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 7(1), 46–55. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v7i1.12125>
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta: Erlangga.
- Sari, I., & Suarya, L. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265–277.
- Sartre, J.P. (2002). *Pengantar Teori Emosi*. Yogyakarta: Jendela.
- Sejčová, L. (2008). Body dissatisfaction. *Human Affairs*, 2, 171–182.
- Smith, Jonathan A. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. New Delhi: SAGE Publication, 2015.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, dan RD*. Alfabeta. <https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=fstream&fid=140&bid=1879>
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh

dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3), 20–31.

Suwono. (1978). Definisi Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia.

Tumakaka, S. M., Meizara, E., Dewi, P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 11–24.

Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1), 5.

Whitaker, C., Gough, B., Fawkner, H., & Deighton-Smith, N. (2021). Young men's body dissatisfaction: A qualitative analysis of anonymous online accounts. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 636–649. <https://doi.org/10.1177/1359105319832352>

Wood, G & Haber, J. (2006). *Nursing Research, Methods and Critical Appraisal for Evidence-Based and Children, Eight Edition*, Canada : Mosby Elsevier.

<https://www.liputan6.com/hot/read/5262829/7-artis-indonesia-yang-pernah-operasi-plastik-terbaru-jessica-iskandar>

<https://timesindonesia.co.id/pendidikan/315382/tekan-ketidakpuasan-tubuh-pada-remaja-dosen-untag-beri-pelatihan-gratitude-journal>

