

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Makna Diri Perempuan

a. Makna Diri Perempuan Dewasa Awal

Realita kehidupan sesungguhnya yang dapat memaknai diri adalah diri kita sendiri. Orang lain berhak memberikan berbagai saran dan pendapat mengenai diri kita yang paham dan mengerti siapa diri kita sebenarnya, maka dari itu penting sekali untuk dapat memahami sekaligus belajar dan mengkonsepkan diri sebaik mungkin untuk dapat menjadi seseorang yang lebih baik lagi.¹

Menurut Fitts, mengungkapkan makna diri sebagai “*the self as seen, perceived and experienced by him*”. Dalam hal ini Fitts mengartikan bahwa makna diri merupakan gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang diperoleh berdasarkan pengalaman berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya.²

Lain halnya pendapat menurut William H. Fitts, seperti yang dikutip Agustiani dinyatakan bahwa makna diri telah mendominasi terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui makna diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut. Pada umumnya, tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan mengenai dirinya sendiri. Jika individu atau seorang perempuan telah berhasil mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan dengan orang lain, meskipun hal ini belum tentu benar dan biasanya tingkah laku yang berhasil ditampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsikan secara subjektif tersebut.³

Menurut Burns definisi makna diri adalah gambaran mengenai segala bentuk keyakinan yang dimiliki oleh individu tersebut tentang dirinya sendiri yang mencakup

¹ Sukini, *Menjadi Diri Sendiri* (Yogyakarta: Istana Media, 2016), 15.

² Fitts William, *The Self Concept and Self Actualization* (Los Angeles, California, 1971), 17.

³ Hendrianti agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: Refika Aditama, 2013), 138.

beberapa hal termasuk memiliki pandangan tentang harapan di masa depan.⁴

Hurlock dalam bukunya Zulfan dan Wahyuni juga menyatakan bahwa makna diri adalah bagian terpenting yang mencakup berbagai sifat yang dimiliki setiap individu serta dapat mempengaruhi menjadi kesatuan. Selain itu makna diri juga sering dikaitkan dengan berbagai aspek-aspek psikologis yang mendukung seperti belajar banyak dari pengalaman. Suatu peristiwa yang terjadi akan diterjemahkan secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu yang lain, karena tiap-tiap dari individu tersebut memiliki cara pandang dan sikap yang berbeda menilai dirinya sendiri.⁵

Makna diri berpengaruh sangat kuat terhadap tingkah laku yang dilakukan individu. Dengan memahami makna diri, tentunya akan lebih mudah untuk meramalkan berbagai tingkah laku yang nampak dari orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan mengenai dirinya sendiri. Jika individu mempersepsikan dirinya sebagai orang yang inferior dibandingkan dengan orang lain walaupun kenyataannya belum tentu benar maka tingkah laku yang biasanya ia tampilkan akan berhubungan langsung dengan kekurangan yang dimiliki sesuai apa yang dipersepsikan secara subjektif.⁶

Makna diri diartikan sebagai suatu gambaran yang mencakup beberapa hal mengenai diri kita sendiri dan apa yang sedang kita pikirkan terhadap orang lain termasuk mengenai apa yang kita inginkan. Hal tersebut dapat diperoleh melalui informasi yang diberikan oleh orang lain untuk individu itu sendiri.⁷ Berdasarkan pendapat dari tokoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwasannya pengertian maknadirinya merupakan sesuatu yang dilihat, dirasakan kemudian

⁴ Burn R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto (Jakarta: Arcan, 2013), 21.

⁵ Hurlock, *Psikologi dan Pengembangan Diri Terj. Zulfan Saam Sri Wahyuni*, 145.

⁶ Pratiwi wahyu widiarti, *Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta* (Yogyakarta, 2017), 135–48.

⁷ Burn R.B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan & Perilaku*, Terj. Susanto, 148.

dipikirkan oleh perempuan mengenai dirinya sendiri secara keseluruhan.

b. Dimensi – dimensi Makna Diri

Pendapat Fitts menyatakan dalam teorinya bahwa dimensi makna diri dikelompokkan menjadi dua yaitu terdiri atas:

- a. Dimensi Internal, menjelaskan bahwa dimensi yang berfungsi untuk memberikan penilaian yang dilakukan individu atau seorang perempuan terhadap dirinya sendiri. Dimensi ini terbagi menjadi tiga bentuk yaitu:
 - 1) Diri identitas (*identity self*) diartikan sebagai poin yang paling dasar pada teori makna diri dan mengacu pada pemberian label pertanyaan "Siapa saya?". Dari pertanyaan itulah akan menggambarkan mengenai dirinya sendiri dan menciptakan identitas diri. Selain itu pengetahuan tentang dirinya juga akan bertambah semakin kompleks seiring dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungan.⁸
 - 2) Diri pelaku (*behavioral self*) diartikan bahwa individu mempersepsikan tingkah lakunya yang berisikan segala kesadaran perihal "Apa yang telah dilakukan oleh diri tersebut?". Bagian ini berkesinambungan erat dengan diri identitas. Keserasian antara diri identitas dengan diri pelaku menjadikan individu dapat mengenali dan menerima dengan baik.
 - 3) Diri penerimaan/penilai (*judging self*) kedudukan diri penilai adalah sebagai perantara antara diri identitas dengan diri pelaku, yang mana penilaian ini nantinya akan berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkan individu atau seorang perempuan tersebut. Diri penilai juga akan menentukan terkait kepuasan individu mengenai diri sendiri, karena hal demikian dapat berfungsi untuk mengetahui seberapa jauh ia dapat menerima dirinya. Apabila kepuasan diri yang rendah dapat menimbulkan harga diri yang rendah maka akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar kepada dirinya. Sebaliknya apabila individu

⁸ Fitts William, *The Self Concept and Self Actualization*, 19.

memiliki kepuasan diri yang tinggi maka akan memungkinkan individu tersebut dapat memfokuskan energi untuk memperbaiki diri lebih baik lagi.⁹

b. Dimensi Eksternal, dalam dimensi eksternal biasanya seorang perempuan mampu menilai dirinya melalui hubungan dengan aktivitas sosialnya, dimensi tersebut dibagi menjadi lima bentuk yaitu:

- 1) Diri fisik, pandangan individu mengenai dirinya secara fisik. Bersifat penampilan dirinya.
- 2) Diri moral, pandangan individu mengenai dirinya sendiri yang ada kaitannya dengan nilai-nilai yang dipakai sebagai panutannya baik dan benar.¹⁰
- 3) Diri pribadi, pandangan seorang individu mengenai pribadinya sendiri, tentu hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
- 4) Diri keluarga, menunjukkan seberapa jauh seseorang individu merasa ada kaitan begitu dekat terhadap dirinya sendiri sebagai anggota keluarga dan terhadap peran yang dijalankannya di anggota keluarga tersebut.
- 5) Diri sosial, bagaimana individu tersebut melakukan interaksi dengan sosialnya.¹¹

Dimensi eksternal dan internal saling berkaitan dan membentuk kesatuan yang utuh. sehingga pembentukan penilaian individu dipengaruhi oleh interaksi dengan oranglain. Seseorang tidak bisa begitu saja menilai bahwa dirinya menarik jika tidak ada pengaruh sesuatu dari luar yang mendukung.

⁹ Madya Banda Opsiviantoro, Dian Evita Santi, dan Rahma Kusumandari, “Kepercayaan Diri pada Remaja: Menuju Peranan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh”, *Journal of Psychological Research*, 3, No. 1, (2023).

¹⁰ Selamat Paribu, “Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa,” *Jurnal Alanitika* Vol. 8, no. 1 (June 2016).

¹¹ Fitts William, *The Self Concept and Self Actualization*, 20.

c. Faktor-faktor Makna Diri

Adapun beberapa faktor pendukung yang dapat berhubungan dengan makna diri individu diantaranya adalah:

1) Pengalaman

Penelitian yang dilakukan oleh Fitts bahwa pengalaman yang diperoleh individu dalam suatu kehidupan adalah hasil dari sebuah interaksi individu dengan lingkungannya, maka pengalaman interpersonal merupakan faktor yang paling penting bagi perkembangan makna diri individu.¹²

2) Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain.

Hasil penelitian menurut Fitts ditemukan bahwa kompetensi sangat berpengaruh terhadap makna diri, kompetensi yang dimaksud dalam bidang tertentu, mengenai kemampuan individu yang ditampilkan sehingga mendapatkan penghargaan atau pengakuan diri dari orang lain.

3) Aktualisasi Diri

Menurut Fitts dalam penelitiannya bahwa aktualisasi dapat terwujud apabila individu dapat merealisasikan potensi yang ada dalam diri individu tersebut, baik dari segi potensi fisik maupun psikologis.¹³

4) Makna Diri Perempuan dalam Perspektif Islam

Makna diri diartikan sebagai cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri. Ada beberapa hal yang tergolong dari bagian makna diri diantaranya mengenai bahwa individu atau setiap perempuan harus memiliki cita-cita, visi misi (tujuan dan harapan) serta kekuatan dan kelemahan.¹⁴ Seseorang yang peka terhadap dirinya sendiri maka akan lebih memetakan dan membangun konsep diri bagi individu tersebut, karena hal tersebut dapat membantu merencanakan kesuksesan di masa mendatang. Al-Qur'an telah memberikan manfaat bagi kehidupan manusia salah satunya dapat memperhatikan

¹² Widiarti, *Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta*, 110.

¹³ Fitts William, *The Self Concept and Self Actualization*, 22.

¹⁴ Eko Sujadi, dkk, "Pengaruh Konsep Diri *Locus of Control* terhadap Motivasi Berprestasi," *Education Guidance and Counseling Development Journal* Vol. 1, no. 1 (April 2018).

dirinya sendiri, adanya keistimewaan dari makhluk lain dan proses penciptaan dirinya. Dalam ayat Al-Qur'an dijelaskan yaitu dalam QS. Ad-Dzariyat ayat 20-21:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: "(20) dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, (21) dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?"¹⁵

Ibnu Katsir menjelaskan ayat ini dengan mengatakan bahwa dalam kehidupan dunia terdapat beberapa tanda-tanda kekuasaan lainnya seperti bermacam-macam tumbuhan, hewan, gunung dan perbedaan dari segi bahasa, ras, warna kulit pada manusia dan segala hal yang terdapat dalam diri manusia mulai dari akal pemahaman harkat dan kebahagiaan.¹⁶ Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk dapat memahami dan mengenal apa saja kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri manusia tersebut sebagai tujuan untuk memelihara kekuasaan yang Allah berikan.

Sikap dan pandangan perempuan mengenai seluruh dirinya sendiri merupakan pengertian dari makna diri. Makna diri yang positif akan mampu menghadapi segala tuntutan dari dalam maupun dari luar. Sebaliknya, makna diri yang negatif sama halnya dia tidak meyakini dirinya sendiri terhadap potensi yang dimiliki.¹⁷

Al-Qur'an dan Hadis sangat menentukan dalam membentuk makna diri seseorang. Hal ini terbukti bahwa karenamakna diri berperan dalam menentukan keberhasilan dan kegagalan diri sendiri dalam meraih prestasi dan tentu saja akan mempengaruhi pribadinya. Seperti keadaan saat ini seseorang yang membutuhkan suatu pegangan dalam dirinya yaitu suatu kejelasan makna yang dapat dijadikan pegangan untuk dirinya sendiri dalam bertindak laku menghadapi

¹⁵ Al-Qur'an, Ad-Dzariyat ayat 20-21, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Kementerian Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2019), 521.

¹⁶ Al-Qur'an dan Terjemahannya, *Tafsir Ibnu Katsir, Q.S Ad-Dzariyat 20-21*, Edisi Penyempurnaan, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Pentafsir Al-Qur'an, 2019), 98.

¹⁷ Sujadi, dkk, "Pengaruh Konsep Diri *Locus of Control* terhadap Motivasi Berprestasi", 46.

masalah selain itu menjadikan manusia sebagai manusia yang bermoral.¹⁸

Makna diri yang tertanam baik dalam diri individu maka dia akan dapat mengenal Tuhannya. Karena dalam pandangan Islam mengetahui diri sendiri merupakan jalan menuju ketuhanan. Dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam QS. Ar-Rum ayat 8:

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۗ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ
وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَآئِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُونَ

Artinya :”Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan, dan Sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya”.¹⁹

Kebiasaan yang ada pada diri seseorang termasuk nilai-nilai cara hidup sangat berpengaruh terhadap individu tersebut. Tentu makna diri menjadi peranan penting didalamnya, dengan individu dapat mengenali diri sendiri maka segala aktivitas positif akan selalu tertuju pada diri seseorang. Setiap orang cenderung bertingkah laku sesuai dengan konsep diri masing-masing. Islam mempertegas bahwa manusia yang dapat membentuk makna diri positif akan melahirkan perilaku yang positif.²⁰

2. *Body Dissatisfaction*

a. *Pengertian Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai ketidakpuasan tubuh. Grogan mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan

¹⁸ Nur Huda, “Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa” , *Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama & Kebudayaan*, Vol. 2, no. 2 (September 2016).

¹⁹ Al-Qur'an, Ar-Rum ayat 8, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Kementerian Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2019), 405.

²⁰ Lilik Sriyanti, “Membentuk *Self Concept* Positif pada Anak (Pendekatan Parenting Skill),” *Mudarrisa Jurnal* Vol. 1, no. 1 (June 2019).

bagian dari *body image* Thompson dalam kutipan Grogan, berpendapat bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuh yang dimiliki. Schilder dalam kutipan Grogan, mengungkapkan para ahli melakukan penelitian lebih dalam lagi tentang *body image* untuk menghasilkan konsep yang lebih jelas dengan kaitan konsep psikologi seperti persepsi dan perilaku terhadap tubuh yang dimiliki seseorang. Setelah dilakukan penelitian *body image* kemudian para ahli menemukan konsep lain dari *body image*, salah satunya adalah *body dissatisfaction*.²¹

Shilder dalam kutipan Grogan mengartikan *body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image* yang mana sebagai *The picture of our on body which we from in our mind, that is to say, the way which the body appears to ourselves*. Gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri atau dengan kata lain gambaran individu menurut individu itu sendiri disebut *body image*.²² Sedangkan menurut Cash bahwa *body dissatisfaction* merupakan persepsi, kepercayaan, pemikiran, perasaan dan perilaku seseorang tentang tubuhnya sendiri dan mencakup satu tubuh yang berhubungan, persepsi diri dan sikap diri seseorang.²³

Body dissatisfaction adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka membandingkan dengan ukuran tubuh yang ideal atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran tubuh.²⁴ Grogan mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya.²⁵ Kas dan Szymanski dalam kutipan

²¹ Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*, 31.

²² Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*, 32.

²³ Farisa Nur Amarina, "Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya" *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 6 (2021).

²⁴ Novita Maulidya Jalal et al., "The Effect of Body Image Psychoeducation On Students," *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 8, no. 2 (May 6, 2022): 1023, <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.1023-1030.2022>.

²⁵ Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*, 33.

Grogan mengutarakan ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot-otot atau tonus otot, berat badan dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuh yang ideal.²⁶

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan perasaan, sikap, dan evaluasi yang dimiliki seseorang terhadap dirinya berupa bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan fisik dan bagaimana seseorang mempersepsi dirinya.

b. *Body Dissatisfaction* Perspektif Islam

Islam dalam memandang kecantikan tidak hanya fisik saja melainkan dari hati juga. Dalam Islam, manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang paling sempurna dan sebaik-baiknya. Hal ini tertuang dalam surat At-Tin (94:4):

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِيَّ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : “Aku telah menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk”²⁷

Awal mula penciptaan dunia, Allah SWT., menciptakan segala sesuatunya dalam keanekaragaman. Tubuh manusia pun terdiri dari organ tubuh yang berbeda baik sifat maupun fungsinya. Hal ini merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah SWT., sebagaimana Allah SWT., berfirman dalam (QS. Ar-Rum 30:22) :

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَالْوِلْدَانِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ

Artinya : “Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lain bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui”²⁸

²⁶ Nina Yunita Kartikasari, “*Body Dissatisfaction* terhadap Psychological Well Being pada Karyawati,” *Jurnal Psikologi Integratif*, 01, No. 1 (2013).

²⁷ Al-Qur’an, At-Tin ayat 4 , *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Kementrian Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur’an, 2019), 597.

²⁸ Al-Qur’an, Ar-Rum ayat 22, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Kementrian Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur’an, 2019), 406.

Manusia adalah makhluk yang paling indah dan paling sempurna yang telah Allah SWT., ciptakan dibandingkan dengan makhluk lainnya yang ada di muka bumi ini. Dengan demikian, manusia diperintahkan Allah SWT., untuk senantiasa bersyukur. Dengan hal itu, dapat menumbuhkan rasa bersyukur dan persepsi yang positif terhadap tubuh (*body image* yang positif).²⁹ Orang yang dipenuhi rasa syukur akan terbawa pada kehisupan yang lebih sehat, lebih positif sepanjang hari sehingga akan terhindar dari kebiasaan memendam pikiran-pikiran negatif. Tidak perlu merasa cemas oleh bentuk tubuh yang menarik berdasarkan pendapat media atau orang lain.

c. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Aspek-aspek *Body dissatisfaction* pada seorang perempuan dewasa awal antara lain:³⁰

1) *Self perception of body shape*

Self perception of body shape merupakan persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh baik secara keseluruhan tubuh maupun sebagian tubuh serta menyamakan bentuk tubuh perempuan dari yang sebenarnya, perasaan yang merasa malu, sedih dan kecewa yang dirasakan seorang perempuan dewasa awal ketika berada di lingkungan sosialnya. Pada umumnya, perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* akan merakan malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila berada di lingkungan sosialnya, merasa kecewa apabila bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang perempuan dewasa awal inginkan dan merasa tidak percaya diri. Hal ini disebabkan karena orang lain selalu memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan yang digunakan. Biasanya perempuan dewasa awal yang mengalai *body dissatisfaction* akan selalu merasakan bentuk tubuh dan penampilannya tidak menarik.

²⁹ Desi Alawiyah, "Pendekatan Person-Centered dalam Menangani Body Shaming pada Wanita," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 5, no. 1 (April 30, 2019): 9–15, <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.73>.

³⁰ Jalal et al., "The Effect of Body Image Psychoeducation On Students", *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. Vol. 8 (2). May 6, 2022.

- 2) *Comparative perception of body image*
Comparative perception of body image adalah aspek yang mengukur seorang perempuan dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* membanding persepsi mengenai citra tubuh dengan tubuh orang lain yang ideal menurut mereka.
- 3) *Attitude concerning body image alteration*
Attitude concerning body image alteration merupakan suatu bentuk sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh. Biasanya dalam hal ini perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* melakukan diet ketat demi memiliki tubuh kurus atau tubuh yang ideal.
- 4) *Severe alteration in body perception*
Severe alteration in body perception adalah bentuk perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Perempuan dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* kurang melakukan interaksi pada khalak umum mereka lebih nyaman ketika tidak bertemu dengan orang pada lingkungan sekitarnya. Perempuan dewasa awal dalam konteks ini lebih berasumsi untuk menghindari bertemu orang dan menghindari keramaian karena takut orang-orang melihat bentuk tubuhnya.³¹

d. Faktor Penyebab *Body Dissatisfaction*

Faktor yang menyebabkan seorang perempuan dewasa awal merasakan *body dissatisfaction* antara lain:³²

- 1) Standar kecantikan
 Setiap wilayah atau dalam suatu suatu kebudayaan memiliki standar kecantikan yang beda-beda satu wilayah dengan wilayah lainnya. Walaupun memiliki kebudayaan yang berbeda sebagian besar menganggap penampilan yang rapi enak dipandang dan lebih menyenangkan, berkesempatan lebih untuk menarik lawan jenis dan hal positif lainnya. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal menurut perempuan dewasa awal.

³¹ Miryam Ariadne Sigarlaki and Dhiya Dzahabiyah, "Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Social Anxiety pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' Angkatan 2018," *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 6, no. 2 (December 3, 2022): 135–48, <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i2.4106>.

³² Nina Yunita Kartikasari, *Body Dissatisfaction* terhadap Psychological Well Being pada Karyawati, *Jurnal Psikologi Integratif*, 01, No. 1 (2013).

- 2) Kepercayaan diri
Kepercayaan diri atau keyakinan dalam diri akan dapat lebih mengontrol terhadap tampilan tubuh. Salah satunya kepercayaan bahwa berat badan merupakan fungsi untuk mengontrol diri seringkali menjadi menjerumuskan. Kepercayaan tersebut akan menyebabkan seorang perempuan dewasa awal merasa tidak percaya diri dan bersalah apabila usahanya untuk mengontrol berat badannya tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- 3) Ketidakpuasan
Tingkat kepuasan pada bentuk tubuh yang tinggi disamakan tingginya dengan tingkat harga diri sosialnya. Beberapa ahli titra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuhnya merupakan suatu ekresi dari harga diri yang rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang tampak atau terlihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negative terhadap dirinya maka hal tersebut juga akan memiliki perasaan negative terhadap tubuhnya.³³
- 4) Kebutuhan
Problematika perempuan dewasa awal pada saat ini yang sering muncul adalah *body dissatisfaction*, hal tersebut tidak memiliki jawaban jika orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan seperti ini dapat menyebabkan perempuan dewasa awal yang merasakan *body dissatisfaction* berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya dengan mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, mereka dapat merasa tertolong sebab setidaknya mereka memiliki pengaruh dalam hidupnya.
- 5) Hidup dalam budaya
Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Lingkungan sering kali menilai seseorang berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan dan tampilan fisik. Tampilan yang baik sering dikaitkan dengan status sosial yang lebih tinggi, kesempatan lebih

³³ Nina Yunita Kartikasari, *Body Dissatisfaction* terhadap Psychological Well Being pada Karyawati, *Jurnal Psikologi Integratif* 01, No. 1 (2013).

luas untuk dapat menarik simpatik lawan jenis dan memiliki kualitas yang positif.

e. *Style/ Gaya Idealitas Penampilan Perempuan Dewasa Awal*

Bentuk perintah agama Islam salah satunya adalah perintah untuk mengenakan busana yang menutup aurat. Busana muslim adalah pakaian atau busana yang digunakan semua umat Islam baik itu laki-laki (muslim) maupun perempuan (muslimah) dalam aktivitas sehari-hari. Busana muslim yang menutup aurat bertujuan untuk menutup aurat penggunaannya yang tidak boleh atau haram dilihat oleh orang lain yang bukan mahramnya. *Fashion* muslim bukan hanya *style* yang dipakai untuk keperluan kegiatan dan acara keagamaan saja namun, wajib dikenakan oleh setiap umat Islam dalam setiap aktivitasnya.³⁴

Mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam, terlebih untuk *fashion* perempuan karena biasanya beda model untuk busana yang dikenakan untuk menutup aurat, dibandingkan dengan busana kaum laki-laki yang biasanya sudah tertutup oleh pakaian yang dikenakannya. Sedangkan, relevansi *fashion* perempuan muslim tersebut dengan nilai-nilai Islam bagi perempuan muslim dan muslimah adalah sebagai berikut:³⁵

- 1) Nilai keimanan, dalam hal ini menutup aurat merupakan salah satu saran untuk lebih taat kepada Allah SWT.
- 2) Nilai kesehatan, dalam hal ini untuk melindungi diri dari sinar matahari dan gigitan binatang, serta selalu menjaga kebersihan tempat tinggal dan lingkungan. Nilai ibadah, dalam hal ini *fashion* sebagai media dakwah dan memperat tali silaturahmi.
- 3) Nilai pendidikan seks, dalam hal ini digunakan untuk menjaga hawa nafsu dan menjaga pergaulan.

Agama Islam menganjurkan muslim memakai busana yang menutup aurat dan Islam mengharamkan perempuan memakai pakaian yang membentuk badan dan tipis, sehingga nampak kulitnya kecuali muka dan kedua telapak tangannya. Termasuk diantaranya adalah pakaian yang

³⁴ Retno Hendariningrum and M Edy Susilo, "Fashion dan Gaya Hidup : Identitas dan Komunikasi," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 6 (2008).

³⁵ Ansarullah, "Pakaian Muslimah dalam Perspektif Hadist dan Hukum Islam", *Jurnal Syariah dan Hukum*, Vol. 7. No. 1, (2019), 65-86.

mempertajam bagian-bagian bentuk tubuh, khususnya bagian tubuh yang membawa fitnah. Karena seperti uraian terdahulu bahwa semua bagian tubuh yang tidak boleh ditampakan adalah aurat. Oleh karena itu, para perempuan muslim harus menutupinya dan haram dibuka.³⁶

Menurut M. Quraish Shihab, terdapat enam hal yang menjadi kriteria busana perempuan muslim menurut syariat Islam, yaitu sebagai berikut:

- a) Menutup seluruh tubuh kecuali wajah dan kedua telapak tangan.
- b) Hendaknya busana yang dipakai perempuan muslimah menutup pada yang dibalikannya. Maksudnya tidak tipis menerawang sehingga warna kulitnya dapat terlihat dari luar. Jika tipis maka akan semakin memancing fitnah, memancing hawa nafsu dan berarti memperlihatkan perhiasan.
- c) Model pakaian dianjurkan tidak ketat, karena model pakaian yang ketat akan menampakkan bentuk dan lekuk tubuh terutama pada payudara, pinggang dan pinggul.
- d) Busana perempuan muslimah tidak menyerupai pakaian laki-laki. Ada beberapa hadist shahih yang melaknat perempuan yang berpakaian menyerupai laki-laki, baik dalam berpakaian maupun lainnya.
- e) Busana yang dipakai perempuan tidak terdapat hiasan yang dapat menarik perhatian orang ketika sedang keluar rumah.
- f) Busana perempuan muslim dari segi warna dianjurkan tidak terlalu mencolok. Kebersihan, kerapian dan alamiah akan mencerminkan kepribadian yang sebenarnya.³⁷

Fashion telah menjadi bagian penting dari gaya, trend dan penampilan keseharian masyarakat. Menurut Soekanto, fashion memiliki arti suatu *mode* yang hidupnya tidak lama, yang mungkin menyangkut gaya bahasa, perilaku, hobi terhadap model pakaian dan hal-hal yang mempercantik tubuh.³⁸

³⁶ Muhammad Walid dan Fitriyatul Uyun, *Etika Berpakaian Bagi Perempuan* (Malang: UIN-Maliki Press, 2002), 45.

³⁷ Syaikh Abdullah bin Sholih Al-Fauzan, *Perhiasan Wanita Muslimah* (Solo: Darul Muslim, 2017), 21.

³⁸ Soerjono Soekanto, *Kamus Sosiologi* (Jakarta: Raja Grafindo, 2014), 186.

Fashion merupakan isu penting yang mencirikan pengalaman hidup sosial. Oleh karena itu, fashion memiliki beberapa fungsi. Salah satunya adalah sebagai sarana komunikasi, fashion dapat menyampaikan pesan artifaktual yang bersifat non-verbal. Fashion dapat merefleksikan, meneguhkan, mengekspresikan suasana hati seseorang. Fashion memiliki suatu fungsi kesopanan (*modesty function*) dan daya tarik. Sebagai fenomena budaya, *style* sesungguhnya dapat berucap banyak tentang identitas pemakaiannya. Fashion juga dapat digunakan untuk menunjukkan nilai sosial dan status, karena orang dapat membuat kesimpulan tentang siapa anda, kelompok sosial mana anda, melalui medium fashion.³⁹ Banyaknya perempuan dewasa awal yang gemar mengikuti trend pada setiap adanya hal baru menjadikan fashion sebagai *lifestyle* (gaya hidup).

Perkembangan *style* di Indonesia sudah sangat pesat, yang diikuti dengan trend yang silih berganti. Dampak perkembangan tersebut tentu saja membuat masyarakat mau tidak mau mengikuti trend yang ada. Bahkan bukan hanya sekedar mengikuti tetapi sudah menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat khususnya perempuan dewasa awal yang selalu ingin tampil ideal dan cantik pada modern saat ini untuk tampil *trendy* dan *stylish*.⁴⁰ Dengan perkembangan media baik cetak, elektronik hingga internet yang berperan sebagai pemberi informasi kepada banyak perempuan turut mempengaruhi dalam mengikuti trend, selain dari faktor permintaan masyarakat yang telah menjadikan fashion sebagai suatu kebutuhan yang perfect.

Fungsi fashion dalam kehidupan sosial yaitu: *Pertama*, fashion sebagai pencitraan diri. Berdasarkan pengalaman sehari-hari, fashion dipilih sesuai dengan apa yang akan dilakukan pada hari, bagaimana suasana hati seseorang pada saat itu, siapa yang akan ditemuinya dan seterusnya. Fashion sering dianggap topeng untuk memanipulasi tubuh, sebagai cara untuk membangun dan menciptakan citra diri

³⁹ Malcolm Barnard, *Fashion Sebagai Komunikasi Cara Mengkomunikasikan Identitas Sosial Seksual Kelas Dan Gender* (Yogyakarta: Jakasutra, 2016), 16.

⁴⁰ Barnard, *Fashion Sebagai Komunikasi Cara Mengkomunikasikan Identitas Sosial Seksual Kelas Dan Gender*, 12.

seseorang.⁴¹ Fashion membangun pribadi, sebagai sebuah perangkat penting untuk berkomunikasi dengan lingkungannya, fashion dibentuk dan disesuaikan dengan penutup, perlindungan, kesopanan dan daya tarik. Saat ini fashion sudah merupakan bagian *lifestyle* atau gaya hidup. Karena dengan trend fashion seseorang dapat menunjukkan kualitas gaya hidupnya.⁴²

Kedua, Fashion sebagai identitas sosial. Dalam kehidupan sosial, fashion juga digunakan sebagai perangkat penunjuk identitas, seorang guru misalnya mempunyai seragam yang khas terdiri dari baju atasan dan bahan yang menutupi tubuhnya yang terkesan sangat sopan. Begitu pula dengan identitas- identitas sosial yang lainnya. Fashion bukan hanya berperan sebagai suatu media untuk menciptakan sesuatu, tetapi juga dapat mengubah identitas yang membawa pada perubahan diri, baik secara fisik maupun mental.⁴³ Namun efek fashion tersebut tidak dimiliki oleh setiap individu, sebagian dari mereka hanya memanfaatkan fashion sebagai bentuk kenyamanan dalam beraktifitas sehari-hari dan meskipun mereka tidak menemukan sesuatu yang menarik pada fashion yang sedang *trendy*, mereka tetap menentukan identitas sosial melalui fashion yang mereka pilih.

Ketiga, Fashion sebagai media komunikasi. Berbicara mengenai fashion sesungguhnya fashion adalah sesuatu yang sangat erat dengan diri seseorang. Dalam fashion tersebut dapat menunjukkan siapa pemakainya. Seseorang dapat berkomunikasi dengan seseorang lainnya melalui gaya, dandanannya maupun fashion. Bahkan jika seseorang bukan tipe orang yang tidak terlalu peduli dengan fashionpun ketika berbicara dan berinteraksi sosial maka akan tetap

⁴¹ Septy Wahyu Dianningrum and Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan". *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8, No. 7 (2021).

⁴² Miftahul Jannah Nurhazlina Mohd. Arifin Siti Rozaina Kamsani, "Perkembangan Usia Dewasa: Tugas dan Hambatan pada Korban Konflik Pasca Damai," *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (July 30, 2021): 114, <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>.

⁴³ Barnard, *Fashion Sebagai Komunikasi Cara Mengkomunikasikan Identitas Sosial Seksual Kelas Dan Gender*, 22.

menafsirkan penampilan seseorang seakan-akan fashion membuat suatu terkesan.⁴⁴

3. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling Islam adalah layanan bantuan kepada konseli untuk menerima keadaan dirinya sebagaimana apa adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang ditetapkan Allah.⁴⁵ Kemudian menyadarkannya bahwa sebagai manusia yang diwajibkan berikhtiar. Kelemahan pada dirinya bukan untuk membuatnya lupa diri. Dengan kata lain konseling Islam bertujuan untuk mendorong dan mengarahkan konseli untuk tawakkal atau berserah diri, bersyukur kepada Allah dengan apa yang telah ditetapkan.⁴⁶

Menurut Achmad Mubarak konseling Islam lebih mengarah pada konteks *Al-Irsyad Al-Nafs* yang diartikan sebagai bimbingan kejiwaan, satu istilah yang cukup jelas muatannya dan bahkan bisa lebih luas penggunaannya.⁴⁷ Artinya, konseling Islam merupakan bantuan yang bersifat mental spiritual di mana diharap dengan melalui kekuatan iman dan ketaqwaannya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapinya. Sedangkan, menurut pendapat lain adalah proses pemberi bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁴⁸

⁴⁴ Miftahul Jannah Nurhazlina Mohd. Ariffin Siti Rozaina Kamsani, "Perkembangan Usia Dewasa: Tugas dan Hambatan pada Korban Konflik Pasca Damai," *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (July 30, 2021): 114, <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>.

⁴⁵ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis, 2015), 95.

⁴⁶ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 33.

⁴⁷ Achmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama, Teori Dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), 3.

⁴⁸ Sadikin Zohri, Samsul Arifin, and A. Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri," *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 1, no. 2 (July 10, 2019): 94–112, <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i2.511>.

Konseling Islam menurut Hamdani Bakran mendefinisikan suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan arahan kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggukangi problematika yang sedang dihadapi konseli dan kehidupannya dengan baik secara mandiri belandaskan kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.⁴⁹

Konseling Islam dari segi proses konseling merupakan dilakukan secara langsung dengan pertemuan tatap muka (*face to face*) antara dua orang atau lebih. Pihak pertama adalah konselor yang dengan sengaja memberikan bantuan, layanan kepada konseli secara profesional, sedangkan pihak kedua adalah konseli yang dibantu untuk memecahkan masalah.⁵⁰ Selanjutnya Saiful Akhyar menjelaskan bahwa konseling merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk mencari ketentraman hidup baik di dunia maupun di akhirat. Ketentraman hidup di dunia dan akhirat dapat dicapai melalui upaya yang senantiasa menjadikan Allah sebagai sandaran dalam berperilaku, sehingga setiap tindakan yang dilahirkan selalu mendapat perlindungan dan pertolongan Allah.⁵¹

Konseling Islam merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga individu kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi dan kembali pada fitrahnya. Zulhammi menyampaikan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.⁵²

⁴⁹ M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Perbandingan Antara Amalan dan Teori Konseling Barat* (Jogjakarta: Pustaka Baru, 2004), 179.

⁵⁰ Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama, Teori dan Kasus*, 5.

⁵¹ Lubis, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*, 99.

⁵² Zulhammi, "Profil Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Islam, *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*, 7. No. 2, (2013).

Beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli konseling Islam adalah pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Pendapat lain konseling Islam adalah bahwa proses bantuan untuk memecahkan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri, pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri sesuai dengan ajaran Islam.⁵³

b. Landasan Konseling Islam

Landasan (fondasi atau dasar pijak) utama dalam konseling Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul dijadikan istilah landasan ideal dan konseptual dalam bimbingan dan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep (pengertian, makna yang hakiki) pada proses bimbingan dan konseling Islam bersumber.⁵⁴

Landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, yang biasa disebut landasan "naqliyah". Maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang bersifat "aqliyah" adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu landasan ilmiah sejalan dengan ajaran Islam. Landasan filosofis Islam yang penting artinya bagi bimbingan dan konseling Islam antara lain adalah :

- 1) Falsafah tentang dunia manusia (citra manusia)
- 2) Falsafah tentang dunia dan kehidupan
- 3) Falsafah tentang pernikahan dan keluarga
- 4) Falsafah tentang pendidikan
- 5) Falsafah tentang masyarakat dan hidup kemasyarakatan
- 6) Falsafah tentang upaya mencari nafkah.⁵⁵

Dalam langkah dan geraknya, bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pula pada berbagai teori yang telah tersusun menjadi ilmu. Khususnya ilmu atau teori yang dikembangkan bukan oleh kalangan Islam melainkan dari kalangan barat, yang sejalan dengan ajaran Islam. Ilmu-ilmu

⁵³ Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama, Teori dan Kasus*, 7.

⁵⁴ Abdurrahman, *Konseling Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2019), 52.

⁵⁵ Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama, Teori dan Kasus*, 12.

yang membantu dan dijadikan landasan gerakan operasional bimbingan dan konseling Islam yaitu ilmu jiwa (psikologi), ilmu hukum Islam (syari'ah), ilmu-ilmu kemasyarakatan (sosiologi, antropologi sosial dan sebagainya).⁵⁶

c. Tujuan Konseling Islam atas Diri Perempuan

Konseling Islami digunakan sebagai upaya rekonstruksi dan aktualisasi menggali makna diri terutama bagi perempuan dewasa awal dengan pendekatan Islami adalah merupakan wujud aktualisasi konsep Islami yang sedang memahami makna diri yang dirasakan. Hal ini dimaksudkan bahwa kehadiran Islam sebagai alternatif pada zaman modern ini dapat tampil sebagai tumpuan kebutuhan umat manusia terutama bagi para perempuan yang sedang mencari makna dirinya.⁵⁷ Dengan demikian Islam dirasa benar-benar sebagai kebutuhan hidup dan berperan penting sebagai rujukan setiap penyelesaian masalah merupakan kunci utama keberhasilan aktualisasi ajaran Islam.

Seorang perempuan dewasa awal dengan permasalahan awal yang sering dijumpai dalam kehidupan yaitu dihadapkan untuk siap terhadap dunianya yang lebih mandiri selanjutnya yaitu fase dewasa awal. Beberapa permasalahan yang terlihat sederhana bagi orang dewasa namun hal ini bisa jadi sangat spesifik bagi kalangan perempuan dewasa awal yaitu kepercayaan diri. Dengan adanya peran konsling Islam diharapkan dapat digunakan sebagai tumpuan kebutuhan dalam kehidupan atas permasalahan awal tersebut.

Konseling Islam ini memiliki tujuan membantu dan membimbing individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan serta petunjuk Allah, yang berarti sesuai dengan kodrat dan menyadari eksistensi diri sebagai makhluk yang diciptakan Allah sebaik-baiknya. Oleh karena itu, bimbingan yang bersifat Islami diperlukan kepada seseorang yang merasakan *body dissatisfaction* untuk menyadari tujuan dan fungsi diciptakannya sebagai hamba Allah. *Body dissatisfaction* sama halnya dengan iri hati dalam agama tidak diperbolehkan perilaku tersebut sama saja tidak mensyukuri apa telah Allah berikan. Hal ini memperlihatkan bahwa rendahnya bimbingan Islami perempuan yang merasakan *body*

⁵⁶ Lubis, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*, 101.

⁵⁷ Abdurrahman, *Konseling Islami*, 57.

disatisfaction sehingga memunculkan akhlak dan perilaku buruk terhadap sesama.⁵⁸

d. Prinsip-prinsip Konseling Islam

Hamdan Bakran menjelaskan konseling dalam Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problem hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-quran dan Sunnah Rasulullah Saw.⁵⁹

Konseling dalam Islam adalah salah satu dari tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia yang ideal. Bahkan, dapat dikatakan bahwa konseling merupakan amanat yang diberikan Allah kepada Rasul dan Nabinya. Dengan adanya amanat konseling inilah maka mereka menjadi pemikiran berharga dan bermanfaat bagi manusia, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah dan banyak hal lainnya. Konseling pun akhirnya menjadi suatu kewajiban bagi setiap muslim, khususnya para ulama.

Konseling Islam sebagaimana pada penjelasan konseling Islam di atas, merupakan penjabaran dari aktivitas konseling Islam. Penggunaan istilah konseling Islam bukan berarti mengislamkan teori dan konsep Barat yang telah ada atau menghapuskannya dan menggantinya dengan yang baru, melainkan untuk memandang bimbingan dan konseling dalam prespektif ajaran Islam. Dengan demikian, terdapat perbedaan antara bimbingan dan konseling secara umum yang berorientasi terhadap dunia pendidikan dengan bimbingan konseling Islam. Namun permasalahan atau objek formal yang dibahas dalam keilmuan bimbingan dan konseling sama-sama memperbincangkan manusia dengan segala keunikannya atau manusia dengan segala permasalahannya serta sama-sama berupaya memanusiaikan manusia dan memuliakan kemuliaan manusia yang mulia.

⁵⁸ Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama, Teori dan Kasus*, 13.

⁵⁹ Hamdan Bakran Adz-Dzakary, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), 201.

Perbedaan yang mendasar diantara bimbingan dan konseling secara umum yang berimplikasi terhadap peserta didik dengan bimbingan dan konseling Islam yang hanya terletak pada isi, pendekatan, filsafat, maksud dan tujuan serta kehidupan sosial budaya. Dalam semua perbedaan itu bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat serta berusaha untuk mendapatkan ridha dan keridhaan Allah SWT., serta hidup selaras dengan petunjuk dan ketentuan Allah SWT.

Menurut Basri dalam Lahmuddin menyebutkan bahwa prinsip-prinsip konseling menurut Islam adalah :⁶⁰

- 1) Konseling harus menyadari hakikat manusia, di mana bimbingan atau nasehat merupakan sesuatu yang penting dalam Islam
- 2) Konselor sebagai contoh kepribadian, seharusnya dapat memberi kesan yang positif kepada konseli
- 3) Konseling Islam sangat mendukung konsep saling menolong dalam kebaikan
- 4) Konselor haruslah mempunyai latar belakang agama (aqidah, syari'ah, fiqh dan akhlaq) yang kuat
- 5) Konselor haruslah memahami konsep manusia menurut pandangan Islam, sehingga ia dapat menyadarkan dan mengembangkan personaliti yang seimbang pada kita
- 6) Pembinaan kerohanian, hendaklah melalui ibadah dan latihan-latihan keagamaan

Prinsip yang berkenaan dengan Bimbingan Konseling Islami, Sutoyo menjelaskan beberapa prinsip yang harus dipahami oleh konselor terkait dengan Bimbingan Konseling Islami, yakni:⁶¹

- 1) Semua yang ada di muka bumi merupakan ciptaan Allah. Mulai dari tumbuh-tumbuhan, hewan, manusia dan lain sebagainya adalah ciptaan Allah. Segala sesuatu yang diciptakan Allah memiliki hukum atau ketentuan Allah (sunnatullah), sebagai konsekuensi dari ketentuan yang

⁶⁰ Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Konseling Islami* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007), 51.

⁶¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami ; Teori dan Praktik*, cet. III (Semarang: Widayakarya, 2009), 189.

telah diciptakan oleh Allah, maka manusia harus ikhlas menerima ketentuan yang telah diberikanNya.

- 2) Dalam Al-Qur'an, manusia disebut dengan kata 'abdun yang berarti hamba. Implikasi kata hamba dalam proses bimbingan konseling dapat berupa anjuran bagi konselor untuk mendorong konseli agar selalu meniatkan setiap aktivitas yang dilakukannya menjadi perilaku yang bernilai ibadah.
- 3) Memberikan pemahaman kepada konseli bahwa Allah telah mengamanahkan manusia untuk menjadi *Khalifah fil Ardh*. Oleh karena itu setiap tindakan individu pasti akan diminta pertanggung jawabannya.
- 4) Manusia ketika lahir telah dibekali fitrah jasmani maupun fitrah rohani. Fitrah rohani dapat berbentuk iman kepada Allah SWT. Dengan demikian, proses Bimbingan Konseling Islami hendaknya dapat mengembangkan keimanan individu.
- 5) Dalam membimbing individu seorang konselor harus mengembalikan kepada sumber pokok yakni Al-Qur'an.
- 6) Bimbingan konseling Islam diberikan sesuai dengan keseimbangan yang ada pada diri individu.
- 7) Manusia memiliki potensi untuk terus berkembang ke arah positif. Sehingga, dalam proses bimbingan konseling Islam ditujukan untuk dapat memandirikan kemampuan konseli, agar konseli dapat memahami dirinya sesuai dengan ketentuan-ketentuan ajaran agama.
- 8) Islam mengajarkan orang yang beriman lagi beramal shaleh untuk saling menasehati. Oleh karena itu proses bimbingan konseling Islam hendaknya dimaknai ibadah.⁶²

e. Tahapan-tahapan Konseling Islam

Tahapan-tahapan konseling Islam dapat bervariasi tergantung pada praktiknya di berbagai komunitas dan mazhab. Namun, secara umum, konseling Islam mencakup beberapa tahapan penting yang dapat membantu individu mengatasi masalah mereka dan mencapai kehidupan yang lebih harmonis. Menurut beberapa ahli menjelaskan tahapan konseling Islam sebagai berikut:

⁶² Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami :Teori dan Praktik*, cet. III (Semarang: Widayakarya, 2009), 190.

- 1) **Penilaian:** Tahap ini melibatkan penilaian mendalam terhadap masalah-masalah yang dihadapi oleh klien. Konselor Islam akan mencoba memahami secara holistik situasi klien, mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritualnya. Penilaian ini membantu konselor memahami akar permasalahan yang dihadapi klien dan mengembangkan strategi konseling yang sesuai.⁶³
- 2) **Intervensi:** Setelah penilaian dilakukan, konselor Islam akan merancang intervensi yang sesuai. Ini dapat mencakup penggunaan prinsip dan nilai Islam untuk mendukung klien dalam mengatasi masalahnya. Misalnya, konselor dapat menggunakan ajaran agama, doa, dan nasehat Qur'ani untuk memberikan dukungan spiritual kepada klien.⁶⁴
- 3) **Pemahaman Al-Qur'an dan Sunnah:** Konseling Islam seringkali melibatkan penggunaan pengetahuan tentang Al-Qur'an dan Sunnah (tradisi Nabi Muhammad) untuk memberikan panduan kepada klien dalam menghadapi masalah mereka. Konselor akan membantu klien memahami bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari.⁶⁵
- 4) **Pembangunan Keterampilan:** Tahap konseling ini mencakup pembangunan keterampilan bagi klien untuk mengatasi masalah mereka. Konselor dapat menggunakan pendekatan praktis untuk membantu klien mengembangkan strategi pemecahan masalah yang sesuai dalam kerangka ajaran Islam.
- 5) **Evaluasi dan Tindak Lanjut:** Setelah intervensi diberikan, konselor dan klien akan melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang dicapai. Ini dapat meliputi penilaian apakah tujuan konseling telah tercapai dan apakah klien merasa lebih mampu mengatasi masalah dengan menggunakan panduan dari ajaran Islam. Tindak lanjut juga penting untuk memastikan bahwa klien dapat terus mempraktikkan

⁶³ Zahri Sadikin, dkk. "Hubungan Religiusitas dengan Cinta Tubuh pada Wanita Dewasa Awal", 8.

⁶⁴ Dessy Sumanty, dkk, "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal. 17"

⁶⁵ Zohri, Arifin, and Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri", 75.

keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka.⁶⁶

Selain tahapan-tahapan tersebut, konseling Islam juga mencakup prinsip-prinsip etika yang kuat, seperti menjaga kerahasiaan dan kepercayaan, menghormati klien, dan mengutamakan kesejahteraan dan keadilan. Konselor Islam juga dapat menggunakan hadits dan kisah-kisah dari kehidupan Rasulullah sebagai sumber inspirasi bagi klien dalam menghadapi tantangan hidup mereka.

Dalam praktiknya, konseling Islam sangat menitikberatkan pada aspek spiritualitas, moralitas, dan keberagaman dalam membantu individu mengatasi masalah pribadi dan interpersonal.⁶⁷ Ini dapat memberikan dukungan yang berharga bagi individu yang mencari bimbingan konseling yang sesuai dengan keyakinan dan nilai-nilai agama mereka.

f. Pendekatan Konseling Islam

Ada beberapa pendekatan yang digunakan dalam konseling Islam untuk membantu individu dalam mengatasi masalah-masalah mereka. Beberapa di antaranya termasuk:⁶⁸

- 1) Pendekatan Al-Qur'an dan Sunnah
Pendekatan ini menekankan penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Rasulullah sebagai pedoman utama dalam memberikan nasihat dan bimbingan kepada klien. Konselor menggunakan hikmah dan pelajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Sunnah untuk membantu klien memahami dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya.
- 2) Pendekatan berbasis nilai dan etika Islam
Pendekatan ini menekankan pentingnya menanamkan nilai-nilai Islam dalam proses konseling. Konselor membantu klien untuk memahami nilai-nilai seperti kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan keadilan yang diajarkan dalam Islam, serta mendorong mereka untuk mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

⁶⁶ Sadikin Zohri, Samsul Arifin, and A. Khairuddin, "Upaya Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Rasa Percaya Diri," *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 1, no. 2 (July 10, 2019): 94–112, <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i2.511>.

⁶⁷ Anas Rohman, "Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan," *Jurnal PROGRESS: Wahana Kreativitas dan Intelektualitas* 4, no. 1 (February 14, 2018): 136, <https://doi.org/10.31942/pgrs.v4i1.1731>.

⁶⁸ Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami ; Teori Dan Praktik*, 193.

- 3) Pendekatan integratif
Pendekatan ini mencoba untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling modern dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Konselor menggabungkan pengetahuan ilmiah tentang psikologi dengan pandangan Islam tentang kehidupan dan kemanusiaan untuk memberikan bantuan yang holistik kepada klien.
- 4) Pendekatan berbasis Tauhid
Pendekatan ini menekankan konsep keesaan Allah (tauhid) dalam keseluruhan proses konseling. Konselor membantu klien untuk memahami bahwa kekuatan sejati untuk mengatasi masalah datang dari Allah, dan bahwa ketaatan kepada-Nya adalah kunci untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati.
Pendekatan-pendekatan ini dirancang untuk membantu individu dalam mengatasi masalah mereka dengan memperkuat nilai-nilai spiritual dan keagamaan mereka, serta memastikan bahwa proses konseling tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.⁶⁹

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti diharapkan agar dapat dijadikan bahan pertimbangan dan melengkapi dari berbagai sudut pandang. Adapun penelitiannya antara lain:

Pertama, penelitian Raudatul Jannah dkk., dengan judul penelitian “Husnuzhan terhadap *Body Image* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin”. Adapun penelitian ini membahas mengenai hasil uji regresi linear sederhana mendapatkan nilai signifikan pada variabel *husnuzhan* dan *body image* terdapat pengaruh mengenai kepercayaan diri seseorang. Nilai koefisien determinan diperoleh hasil sebesar 0,478 atau 47,8% yang bermakna bahwa *husnuzhan* dapat memberi pengaruh. Adapun koefisien ada yang bernilai positif, artinya terdapat pengaruh yang positif antara variabel *husnuzhan* dengan *body image*. Data tersebut dapat dimaknai bahwa semakin rendah *husnuzhan* maka semakin rendah *body image*.⁷⁰

⁶⁹ Sutoyo.

⁷⁰ Raudatul Jannah dkk., “Husnuzhan terhadap Body Image pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin,” *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 3, no. No. 1 (2022): 19–23.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu : 1) Penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan, penelitian yang akan diteliti menggunakan metode kualitatif, 2) Objek dan subjek yang berbeda, 3) Penelitian terdahulu lebih membahas *body image* secara umum. Sedangkan, penelitian ini membahas *body dissatisfaction* perspektif konseling Islam. **Persamaan** Kedua penelitian ini sama-sama membahas perubahan ketidakpercayaan diri pada perempuan dewasa awal.

Kedua, penelitian Ellite Millenitta Umbarani dan Agus Fakhruddin dengan judul penelitian “Konsep Mempercantik Diri dalam Perspektif Islam dan Sains”. Adapun penelitian ini membahas tentang kecantikan perempuan sangat diperhatikan dalam Islam, penggunaan kosmetik untuk mempercantik diri dalam Islam perlu memperhatikan unsur label kehalalan suatu produk kecantikan tersebut, baik dari segi bahan dan cara memperoleh bahan-bahan tersebut.⁷¹

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu : 1) Penelitian terdahulu lebih menjelaskan mengenai makna mempercantik diri dengan kosmetik, sedangkan penelitian yang akan diteliti membahas mengenai makna diri bagi perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* , 2) Objek dan subjek yang berbeda, 3) Penelitian terdahulu lebih membahas *body image* secara umum. Sedangkan, penelitian ini membahas *body dissatisfaction* perspektif konseling Islam. **Persamaan** kedua penelitian ini sama-sama membahas perubahan ketidakpercayaan diri pada perempuan dewasa awal dan kedua penelitian menggunakan metode kualitatif.

Ketiga, penelitian Akhmada Muhsin, dengan judul “Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (*body image negative* pada remaja putri)”. Adapun penelitian ini membahas tentang citra tubuh negatif pada remaja putri, ketidakpuasan diri pada remaja putri terhadap keadaan tubuhnya bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan di masa remaja yaitu dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya dengan efektif. Tetapi kenyataannya bahwa remaja putri tidak memenuhi salah satu tugas perkembangannya diperkuat dengan fakta bahwa remaja putri melakukan “apapun” demi mendapatkan tubuh

⁷¹ Ellite Millenitta Umbarani and Agus Fakhruddin, “Konsep Mempercantik Diri dalam Prespektif Islam dan Sains”, *Jurnal Obsesi*, 2, No. 3 (2021).

yang ideal menurutnya, tidak sedikit dari mereka yang mengkonsumsi obat pelangsing, memakai krim pemutih, memakakan pakaian jenis tertentu dan melakukan terapi bagian tubuh agar tampak sempurna.⁷²

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu : 1) Latar belakang cenderung berbeda, 2) Objek dan subjek yang berbeda, 3) Penelitian terdahulu lebih membahas *body image* secara umum. Sedangkan, penelitian ini membahas *body dissatisfaction* perspektif konseling Islam. **Persamaan** kedua penelitian ini sama-sama membahas perubahan ketidakpercayaan diri pada perempuan dewasa awal dan kedua penelitian menggunakan metode kualitatif.

Keempat, penelitian Novita Maulidya Jalal dkk., dengan judul “*The Effect Of Body Image Psychoeducation On Students*”. Adapun jurnal internasional ini membahas tentang Body image siswa yang terbentuk dari sikap dan persepsi terhadap ciri-ciri dari segi fisik atau penampilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh psikoedukasi terhadap body image pada mahasiswa.⁷³

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu : 1) Latar belakang cenderung berbeda, 2) objek dan subjek berbeda, 3) Penelitian terdahulu lebih membahas *body image* secara umum. Sedangkan, penelitian ini membahas *body dissatisfaction* perspektif konseling Islam. **Persamaan** kedua penelitian sama-sama membahas mengenai ketidakpuasan diri.

Kelima, penelitian Nina Yunita Kartikasari, dengan judul “*Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati*”. Adapun jurnal ini membahas tentang *psychology well* pada karyawati yang dapat dipengaruhi oleh *body dissatisfaction*, hal tersebut lebih pada aspek *distress* yang disebabkan oleh berat badan dan bentuk tubuh sehingga malu untuk tampil didepan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.⁷⁴

⁷² Akhmada Muhsin, *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative pada Remaja Putri)*, Thesis (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014).

⁷³ Novita Maulidya Jalal et al., “*The Effect Of Body Image Psychoeducation On Students*,” *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 8, no. 2 (May6,2022):1023, <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.1023-1030.2022>.

⁷⁴ Nina Yunita Kartikasari, “*Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati*,” *Jurnal Psikologi Interaktif*, 1, No. 1 (2013).

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu : 1) Latar belakang cenderung berbeda, 2) objek dan subjek berbeda, 3) Penelitian terdahulu membahas *body dissatisfaction* secara umum pada karyawan. Sedangkan penelitian ini membahas mengenai *body dissatisfaction* perspektif konseling Islam. **Persamaan** kedua penelitian sama-sama membahas mengenai ketidakpuasan diri pada perempuan.

C. Kerangka Berpikir

Kajian penelitian ini berlokus di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, di mana desa tersebut memiliki permasalahan pada perempuan dewasa awal dengan merasakan *body dissatisfaction* dalam dirinya di lingkungan sosial. Perempuan dewasa awal menghadapi tekanan dari berbagai arah, termasuk dalam hal penampilan fisik. Pada lingkungan masyarakat yang seringkali memberikan nilai tinggi terhadap standar kecantikan yang sempit, perempuan dewasa awal merasa terbebani oleh ekspektasi untuk memiliki tubuh yang sempurna berdasarkan standar tersebut. Pengaruh problematika tersebut banyak perempuan dewasa awal yang akhirnya kurang percaya diri dengan tubuh yang dimilikinya lalu mereka mempercantik diri dengan berbagai macam cara. Seperti sulam alis, suntik putih, menggunakan cream pemutih yang berbahaya, diet ketat dan lainnya.

Peneliti telah melakukan observasi di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan pada perempuan dewasa awal yang berusia 19-25 tahun yang belum menikah. Adanya observasi tersebut menjadi pengantar peneliti untuk menjawab pertanyaan bagaimana persepsi perempuan dewasa awal dalam menyikapi *body dissatisfaction* dan upaya perempuan dewasa awal dalam membangun kepercayaan diri ketika mengalami *body dissatisfaction* serta bagaimana perempuan dewasa awal memaknai diri dalam membangun kepercayaan diri melalui perspektif konseling Islam.

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan konseling Islam, yang mana nantinya akan menjawab problematika perempuan dewasa awal yang telah dijelaskan sebelumnya, dengan pendekatan tersebut menarik hasil dari perempuan dewasa awal akan lebih dapat memaknai diri yang sebenarnya dan dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang dulu hilang karena mengalami *body dissatisfaction*. Maka dalam penelitian ini mendapatkan hasil kesimpulan bahwa perempuan dewasa awal yang merasakan *body dissatisfaction* dapat menumbuhkan rasa percaya

dirinya melalui perspektif konseling Islam, ketika perempuan dewasa awal sudah memahami hal tersebut maka, mereka akan dapat menilai atau memaknai dirinya secara positif dan sesuai dengan ajaran Islam.

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

