

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Gambaran Responden

Responden pada penelitian ini adalah perempuan berusia 21-39 tahun yang memiliki kelebihan berat badan dibuktikan dengan *Body Mass Index* (BMI) >25. Peneliti membagikan kuesioner melalui Google Form dari bulan November hingga Desember 2024 secara *online* dan *offline*. Total responden yang terkumpul sejumlah 390 responden, namun peneliti mengeliminasi empat responden dikarenakan tidak termasuk karakteristik penelitian yaitu memiliki BMI <25 yang termasuk kedalam kategori normal. Responden yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah 386 orang.

4.1.1 Gambaran Demografis Responden

Tabel 4.1 mendemonstrasikan data demografis meliputi usia, pendidikan terakhir dan status pernikahan. Responden keseluruhan dalam penelitian ini yaitu perempuan (100%) berjumlah 386 orang, dengan rentang usia dewasa awal, yaitu 21-39 tahun. Responden paling banyak berusia 21-25 tahun (51,3%). Responden dominan lulusan sarjana sebanyak 165 (42,7%), yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta sebanyak 153 responden (39,6%), 259 responden (67,1%) dengan status belum/tidak menikah, serta mayoritas responden tidak memiliki anak sebanyak 280 responden (72,5%).

Tabel 4.1 Gambaran Umum Demografis (N=386)

Karakteristik	N	Persentase
Usia (tahun)		
21-25	198	51,29%
26-30	131	33,93%
31-35	47	12,17%
36-39	10	2,59%
Pekerjaan		
Karyawan Swasta	153	39,6%
Mahasiswa	96	24,9%
Ibu Rumah Tangga	55	14,2%
PNS	44	11,4%
Freelance	8	2,1%
Wirausaha	3	0,8%
Tidak Bekerja	27	7,0%
Status Pernikahan		
Menikah	109	28,2%
Bercerai	14	3,6%
Pasangan Meninggal Dunia	4	1,0%
Belum/Tidak Menikah	259	67,1%

4.1.2 Gambaran Umum yang Berkaitan dengan Berat Badan

Tabel 4.2 menyajikan responden tertinggi termasuk kategori *overweight* sebanyak 217 responden (56,2%). Frekuensi berolahraga/minggu responden sebanyak 232 (60,1%), 215 responden (55,7%) dalam pekerjaannya dituntut berpenampilan menarik, 331 responden (85,8%) setidaknya pernah sekali melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badan dan 204 responden (52,3%) melakukan olahraga (pilates, pound fit, yoga, berlari, dsb).

Tabel 4.2 Gambaran Berkaitan dengan Berat Badan

Karakteristik	N	Persentase
Kategori Berat Badan		
Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>) BMI >25,0	217	56,2%
Obesitas BMI >30,0	169	43,8%
Frekuensi Berolahraga/Minggu		
1-3 kali	232	60,1%
>3 kali	24	6,2%
Tidak sama sekali	130	33,7%
Apakah pekerjaan Anda menuntut Anda untuk berpenampilan menarik?		
Ya	215	55,7%
Tidak	82	21,2%
Saya Tidak Bekerja	89	23,1%
Apakah Anda pernah setidaknya sekali melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badan?		
Pernah	331	85,8%
Tidak Pernah	55	14,2%
Cara yang pernah dilakukan untuk menurunkan berat badan*		
Melakukan olahraga (pilates, pound fit, yoga, berlari, dsb)	193	50,0%
Konsumsi makanan/minuman khusus diet	180	46,6%
Konsumsi obat khusus diet (obat penurunan berat badan/penahan rasa lapar)	116	30,1%
Melakukan sedot lemak/slimming/pembakaran lemak	44	11,4%
Defisit kalori	4	1,0%
Saya tidak melakukan apapun	66	17,1%

*Subjek boleh memilih lebih dari satu pilihan jawaban

4.2 Analisis Utama

Hasil dari penelitian akan membahas terkait variabel *self-compassion*. Pembahasan mencakup penyajian tabel statistik deskriptif semacam gambaran umum dari variabel tersebut.

4.2.1 Kategorisasi *Self-Compassion* (SC)

Tabel 4.3 menyajikan kategorisasi *self-compassion* berdasarkan Neff (2003a). Kategorisasi dalam penelitian ini terdiri dari tiga yakni rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 4.3 Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	1 - 2,49	249	64,5%
Sedang	2,5 - 3,5	119	30,8%
Tinggi	3,51 - 5,0	18	4,7%

Responden sebagian besar cenderung memiliki *self-compassion* rendah. Sebanyak 249 responden (64,5%) kategori rendah, 119 responden (30,8%) kategori sedang dan 18 responden (4,7%) kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung tidak mengasihi diri dan mengkritik diri, menarik diri dari sosial dan berlebihan atas penderitaan yang mereka alami.

4.2.2 Contingency Tables Self-Compassion (SC) Berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 4.4 Contingency Tables Self-Compassion Berdasarkan Status Pernikahan

Kategori SC	Status Pernikahan				Total
	Belum/Tidak Menikah	Bercerai	Menikah	Pasangan Meninggal Dunia	
Rendah	160 (41,5)	14 (3,6)	71 (18,4)	4 (1,0)	249 (64,5)
Sedang	86 (22,3)	0 (0)	33 (8,5)	0 (0)	119 (30,8)
Tinggi	13 (3,4)	0 (0)	5 (1,3)	0 (0)	18 (4,7)
Total	259 (67,1)	14 (3,6)	109 (28,2)	4 (1,0)	386 (100)

Tabel 4.4 memperlihatkan tabel kontingensi *self-compassion* berdasarkan status pernikahan. Hasil tersebut menunjukkan responden yang belum/tidak menikah memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah sebesar 160 (41,5%) dibandingkan dengan responden dengan pasangan meninggal sebesar 4 (1,0%).

4.2.3 Contingency Tables *Self-Compassion* (SC) Berdasarkan Berat Badan

Tabel 4.5 Contingency Tables *Self-Compassion* Berdasarkan Berat Badan

Kategori SC	Kategori Berat Badan		Total
	Overweight	Obese	
Rendah	142 (36,8)	107 (27,7)	249 (64,5)
Sedang	63 (16,3)	56 (14,5)	119 (30,8)
Tinggi	12 (3,1)	6 (1,6)	18 (4,7)
Total	217 (56,2)	169 (43,8)	386 (100)

Tabel 4.5 menyajikan tabel kontingensi *self-compassion* berdasarkan kategori berat badan dengan hasil SC yang rendah pada responden condong di kategori *overweight* 142 (36,8%) dibandingkan dengan obesitas sebanyak 107 responden (27,72%).

4.2.4 Contingency Tables *Self-Compassion* (SC) Berdasarkan Frekuensi Berolahraga/Minggu

Tabel 4.6 Contingency Tables *Self-Compassion* Berdasarkan Frekuensi Berolahraga/Minggu

Kategori SC	Frekuensi Olahraga/Minggu			Total
	1-3 kali	>3 kali	Tidak sama sekali	
Rendah	160 (41,5)	19 (4,9)	70 (18,1)	249 (64,5)
Sedang	60 (15,5)	5 (1,3)	54 (14,0)	119 (30,8)
Tinggi	12 (3,1)	0 (0)	6 (1,6)	18 (4,7)
Total	232 (60,1)	24 (6,2)	130 (33,7)	386 (100)

Tabel 4.6 menunjukkan tabel kontingensi *self-compassion* berdasarkan frekuensi berolahraga responden perminggu. *Self-compassion* yang rendah cenderung berada pada responden dengan frekuensi berolahraga 1-3 kali perminggu sebanyak 160 (41,5%) dibandingkan dengan responden yang tidak sama sekali melakukan olahraga.