

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap gambaran *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Hasil penelitian menetapkan rendahnya *self-compassion* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan. Berdasarkan kategorisasi *Self-compassion* cenderung berada di kategori rendah, hal ini dikarenakan perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan bersikap menyalahkan diri atas kondisi berat badannya, kecewa atas apa yang dialami, tetapi tidak sampai merasa terisolasi, menolak perasaan ketika sedih, namun tetap menjaga diri agar tidak larut dalam penderitaan tersebut.

5.2 Diskusi

Hasil analisis memaparkan perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan mayoritas memiliki *self-compassion* yang cenderung rendah. Artinya, mereka masih sering menyalahkan diri terhadap kondisi tubuhnya dan membandingkan dirinya dengan berat badan ideal. Neff (2003a) dengan rendahnya skor *self-compassion* mencerminkan terdapat tantangan dalam penerimaan diri, pengelolaan emosi dan keterhubungan dengan orang lain. Di sisi lain bertolak belakang dengan penelitian terdahulu oleh Meitasya dan Sugiariyanti (2023) bahwa *self-compassion* yang dimiliki subjeknya termasuk dalam kategori sedang karena mereka cenderung menerapkan dimensi positif yakni *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* serta mereka memiliki ketidakmampuan melihat sesuatu dengan proporsional, namun akan cenderung melebihkan permasalahan yang dialami saat dalam kondisi tertekan.

Hasil penelitian ini mengungkapkan perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan memiliki *self-compassion* rendah, karena sebagian besar mereka membenci dirinya akan kekurangan yang dimiliki dan berat badannya menjadi penghalang dalam lingkup sosial dan pekerjaan. Sejalan dengan Marizka et al. (2019) menjelaskan individu dengan *self-compassion* rendah cenderung kurang mampu menerima kekurangan diri, terutama berat badan yang dimiliki, sehingga individu tersebut tidak dapat berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial dan profesional. Hasil wawancara dengan subjek yang menunjukkan *self-compassion* rendah juga mendukung temuan penelitian ini. Subjek pertama yakni Z mengungkapkan jika dirinya sering membandingkan ukuran tubuhnya dengan standar ideal dan menyalahkan dirinya belum mendapatkan pekerjaan akibat berat badan berlebih yang dimilikinya. Kondisi yang sama dirasakan juga oleh subjek kedua yakni P yang memiliki berat badan kategori obesitas ia seringkali merasa mendapat komentar buruk dari rekan kerjanya terkait ukuran tubuhnya. Subjek P juga merasa cemas akan sulit mendapatkan pasangan dikarenakan kondisi obesitas yang dimilikinya.

Sejalan dengan penelitian di University of Exeter kelebihan berat badan dapat mengakibatkan perempuan menghadapi diskriminasi yang mengurangi peluang hidup mereka, termasuk kesempatan mendapatkan penghasilan yang setara (Alsop, 2017). Rendahnya *self-compassion* pada responden berhubungan dengan ketiga dimensi negatif menurut Neff (2003a) melalui *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification* responden condong tidak menerima dan menyayangi berat badannya yang berlebih. Terutama pada dimensi *isolation* responden condong merasa hanya dirinya yang memiliki kondisi *overweight/obesity*. *Self-compassion* pada responden cenderung rendah, temuan ini menunjukkan bahwa perempuan dengan kelebihan berat badan cenderung kurang menyayangi diri sendiri, sulit menerima peristiwa masa lalu, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki kecenderungan untuk menyangkal atau melebih-lebihkan pengalaman yang dialami. Selaras dengan Chisima et al. (2018) yang mendapatkan skor *self-judgement* dan *over-identification* paling tinggi dengan arti responden belum mampu menyesuaikan perspektif dengan emosi negatif.

Neff (2003a) menyimpulkan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang cenderung rendah sehingga mereka lebih rentan terhadap emosi negatif dan cenderung lebih sering beranggapan buruk dirinya sendiri. Selaras dengan penelitian Wahyuni dan Arsita (2019) skor *self-compassion* yang dimiliki perempuan terbilang rendah, dikarenakan mereka rentan mengalami depresi dan kecemasan karena cenderung memikirkan peristiwa di masa lampau. Selain itu, usia dewasa awal diduga menjadi alasan tingkatan *self-compassion* dalam penelitian cenderung rendah hal ini dikarenakan tekanan dalam hidupnya saat menemukan jati dirinya dan rentan melakukan penilaian negatif pada dirinya. Hal ini serupa dengan studi terdahulu oleh Mulyadi et al. (2024) individu dewasa awal mengalami ketidakjelasan atas kehidupannya seperti pekerjaan dan hubungan romantis. Artinya, mereka merasa tidak dapat meningkatkan potensi diri dan berlebihan atas emosi saat berhadapan dengan kegagalan.

Peneliti melakukan analisis melalui kontingensi berdasarkan status pernikahan, kategori berat badan dan frekuensi berolahraga. Kontingensi berdasarkan status pernikahan ditemukan bahwa responden paling banyak belum atau tidak menikah menunjukkan tingkat *self-compassion* rendah. Artinya, mereka belum mampu dalam berbuat baik pada dirinya pada dirinya dan merasa gagal ketika mengalami kekurangan dikarenakan mendapatkan stigma terkait berat badannya sehingga merasa tertekan atau tidak diterima oleh sosial. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Hasanah dan Mediasari (2024) bahwa *self-compassion* individu termasuk rendah pada kelompok yang belum menikah dan tertinggi pada kelompok yang sudah menikah.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara pada subjek ketiga yakni G yang dimana ia memiliki status menikah dan memiliki anak. Subjek G mampu menyayangi dirinya dengan kondisi obesitas. Subjek G menganggap bahwa kondisi yang dialami juga dirasakan oleh orang lain, ia juga tetap dapat bersosialisasi dengan sekitar. Karinda (2020) juga menjelaskan individu dengan *self-kindness* yang tinggi cenderung menanggapi penderitaannya dengan wajar dan memberikan rasa sayang pada dirinya.

Kontingensi berdasarkan kategori berat badan, responden paling banyak berada di kategori kelebihan berat badan tingkat ringan (*overweight*) menunjukkan tingkat *self-compassion* rendah. Artinya responden lebih banyak mendapatkan tekanan dari sekitar untuk menurunkan berat badan yang masih dianggap dapat diperbaiki dan akan merasa bersalah ketika tidak mampu mengendalikannya. Perempuan dewasa dengan *overweight* cenderung mengkritik dirinya sehingga memiliki *self-compassion* yang rendah. Hal ini diperkuat oleh Meitasya dan Sugiariyanti (2023) perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan cenderung memiliki *self-compassion* rendah ketika mereka merasa terpuruk dan berpikir hanya dirinya yang memiliki berat badan berlebih, serta melebihkan penderitaan yang dialaminya.

Kontingensi berdasarkan frekuensi berolahraga, menunjukkan responden yang melakukan olahraga 1-3 kali dalam seminggu memiliki *self-compassion* rendah. Diartikan responden cenderung melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga karena adanya tekanan dari lingkungan sekitar dan selepas berolahraga mereka kembali melakukan aktivitas makan yang berlebihan serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Menurut Wahyuningsih et al. (2018) aktivitas fisik berkaitan pada perubahan *body mass index* (BMI), di mana tingkat aktivitas yang lebih tinggi atau lebih rendah dapat memengaruhi hasil BMI. Lebih lanjut, penelitiannya menunjukkan subjek cenderung memiliki berat badan berlebih, diakibatkan memiliki aktivitas fisik yang sedikit. Sejalan dengan Nabila dan Febriani (2022) subjeknya memiliki *self-compassion* rendah meskipun melakukan aktivitas fisik seminggu satu kali, hal ini dikarenakan subjeknya hanya melakukan olahraga ketika mendapatkan dorongan dari orang lain bukan dari diri sendiri dan mereka menjadi tidak terbiasa melakukan aktivitas tersebut.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

Penelitian ini menggunakan satu variabel dengan pendekatan deskriptif. Peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya menguji *self-compassion* dengan menambahkan variabel seperti dukungan sosial dan faktor lingkungan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memberikan kuesioner secara *offline* agar peneliti dapat memberikan penjelasan langsung, mengklarifikasi pertanyaan yang kurang dipahami dan mendapatkan responden sesuai kriteria seperti usia dan *body mass index*.

5.3.2 Saran Praktis

- 1) Bagi Perempuan yang memiliki kelebihan berat badan disarankan dapat menerapkan sikap menyanyangi diri dengan menerima kekurangan tanpa melakukan isolasi diri terlepas dari stigma yang ada di sekitar. Bentuk nyata seperti memberikan afirmasi positif "Saya menerima diri saya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki", "Saya layak diterima dan dihormati dalam lingkup sosial dan profesional, bagaimanapun berat badan saya" sebagai wujud *self-kindness*, serta bergabung dengan komunitas terkait kelebihan berat badan sebagai wujud *common humanity*. Hal ini memungkinkan individu saling mendukung, berbagi informasi dan mengurangi rasa isolasi.
- 2) Bagi masyarakat di bidang sosial disarankan untuk mengembangkan program edukasi tentang pentingnya *self-compassion* seperti *journaling* menuliskan hal baik apa saja yang sudah dilakukan setiap harinya, meditasi untuk mengelola *self-talk* negatif. Program tersebut diharapkan membantu individu mengembangkan sikap kasih sayang dan penghargaan terhadap diri sendiri.