



9.55%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 4 FEB 2025, 3:51 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

IDENTICAL 0.37% **CHANGED TEXT** 9.18% **QUOTES** 0.39%

Report #24655461

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi masalah kesehatan yang meningkat pesat. Menurut WHO tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa usia di atas 18 tahun menderita berat badan berlebih. Berdasarkan jumlah tersebut 890 juta lebih menderita obesitas (WHO, 2024). 5 Data dari Riset Kesehatan Dasar memaparkan terdapat peningkatan prevalensi orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dari tahun 2013 sebesar 11,5% dan tahun 2018 sebesar 13,6% serta yang mengalami obesitas dari tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018). Kelebihan berat badan terbagi menjadi dua, yakni kelebihan berat badan tahap ringan (overweight) dengan body mass index >25,00 dan kelebihan berat badan tahap berat (obese) dengan body mass index >27,00 (MenkesRI, 2014). Kelebihan berat badan merupakan kondisi yang memiliki dampak buruk bagi manusia. Nugroho dan Sudirman (2020) menjelaskan individu dengan kelebihan berat badan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang di masa depan, seperti meningkatkan risiko kolestrol, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, gangguan pernapasan dan lainnya. National Institute of Health (NIH) menyebutkan berat badan berlebih dan obesity dikarenakan banyak faktor seperti pola makan, genetika dan riwayat keluarga, aktivitas fisik dan konsumsi obat-obatan. Dengan kebiasaan pola tingkah laku secara tidak sehat meningkatkan

prevalensi obesitas (NIH, 2022). Kelebihan berat badan dapat diakibatkan karena terjadinya penumpukan pada lemak dalam tubuh, besarnya tulang atau otot dan penumpukan cairan, sedangkan obesitas kondisi dimana terjadinya lemak visceral yang berlebih pada tubuh (Nanda, 2024). Dari uraian di atas, masalah kelebihan berat badan menjadi isu penting karena dapat menyebabkan individu cenderung tidak menyanyangi dirinya sendiri, terutama pada individu yang sedang berada di usia dewasa awal. 2 Dewasa awal menjadi bagian dari tahap perkembangan yang akan dilalui manusia dalam kehidupannya. Santrock (2019) menjelaskan bahwa fase dewasa awal berusia 20-39 tahun. Pada masa dewasa awal, pekerjaan, hubungan romantis dan hal-hal mengeksplor diri merupakan hal yang umum terjadi, akan tetapi dapat menjadi tantangan besar sehingga mengganggu rutinitas dan tekad yang dibutuhkan untuk menjaga metabolisme (Halfon et al., 2017). Tantangan lainnya yang dialami individu dewasa awal yaitu perubahan fisik seperti kenaikan berat badan yang sering terjadi akibat pola makan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Puspitasari et al., 2023). Perubahan fisik yang sering dijumpai oleh individu terutama perempuan dewasa awal, mendorong mereka dalam memperbaiki diri agar memiliki tubuh ideal sehingga mereka mulai membentuk persepsi mengenai bentuk tubuhnya (Dinata & Pratama, 2022). Penelitian Kusumaningtyas (2019) melalui subjeknya yaitu perempuan dewasa awal dengan obesitas di

Indonesia sebanyak 3 orang dominan memiliki aktivitas gerak yang sedikit dan seringkali sesak napas. Mereka tidak puas dengan tubuhnya, cenderung merasa fisiknya tidak menarik dan sulit beradaptasi. Ketidakpuasan tubuh mereka dipengaruhi oleh komentar buruk dari lingkungannya. Lebih lanjut, kelebihan berat badan yang dialami responden diidentifikasi dari kategori body mass index, tingkat metabolisme dan kesehatan tubuhnya. Hasil survei ZAP tahun 2020 menunjukkan sebanyak 62,2% dari 6.460 responden perempuan dewasa di Indonesia pernah mengalami penghinaan fisik dalam berbagai bentuk, seperti dikritik tubuh yang gemuk, warna kulitnya gelap dan kulit berjerawat (ZAP Clinix Index, 2020). Dengan kata lain, individu dengan kelebihan berat badan dan obesitas seringkali mendapatkan stigma standar kecantikan. 2 3 Masyarakat Indonesia menganggap menjadi cantik itu harus kurus, memiliki kulit yang netral, tubuh yang tinggi dan wajah simetris sehingga perempuan yang tidak memenuhi standar tersebut dianggap buruk atau jelek (Islamey, 2020). Beberapa budaya seperti di Asia yang menerapkan sistem patriarki, mengarahkan pandangan tubuh perempuan terutama dilihat sebagai objek estetika, mendorong mereka untuk memenuhi standar kecantikan tertentu 4 melalui konsumsi produk kesehatan dan perawatan diri demi memenuhi ekspektasi sosial (Musyarifani, 2022). Stigmatisasi berdasarkan berat badan merupakan masalah sosial yang meluas dan memiliki konsekuensi buruk terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu dewasa dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Pearl & Puhl, 2018). Perempuan yang memiliki berat berlebih akan merasa diremehkan saat berinteraksi dengan lawan jenis dan orang-orang di sekitar mereka (Rukmana, 2017). Dari penjelasan di atas, stigma diri terjadi ketika individu yang mengalami stigma mulai menerima stereotip tersebut sebagai bagian dari dirinya. Stigma diri melibatkan pendapat negatif dan perasaan negatif mengenai dirinya sendiri, seperti munculnya rasa malu dan benci pada diri sendiri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Hilbert et al., 2015). Sejalan dengan Pearl dan Puhl (2018) perempuan yang menghadapi stereotip atau diskriminasi

terkait berat badan dapat menginternalisasi pengalaman tersebut, mengevaluasi diri secara negatif dan mempercayai stereotip negatif mengenai kelebihan berat badan atau obesitas. Perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan khawatir dan takut akan perkembangan sosial tidak berjalan baik, takut temannya mencela atau beranggapan susah mendapat pasangan akibat tubuh yang dimilikinya tidak ideal (Sabalurien, 2018). Fakhrunnisa (2018) mengungkapkan bahwa perempuan dewasa awal yang memiliki berat badan berlebih sering mengalami pikiran negatif mengenai ketakutan terkait penilaian dirinya dari orang lain sehingga memilih tinggal di rumah daripada beraktivitas di luar. Sejalan dengan Hamer et al. (2023), perempuan dewasa awal dengan obesitas lebih menghindari bersosialisasi karena khawatir orang lain memandang buruk. Individu yang mempunyai masalah berat badan berlebih cenderung mengalami penghinaan fisik, sehingga mengakibatkan berbagai masalah emosional seperti depresi, kecemasan, bahkan memiliki penilaian buruk pada dirinya sendiri (Mangarengi & Murdiana, 2024). Mereka menyalahkan diri sendiri atas berat badan mereka, yang berlawanan dengan elemen utama self-compassion, yaitu sikap tidak menghakimi (Neff, 2003a). Perempuan dewasa cenderung memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri yang lebih rendah dibanding laki-laki, sehingga lebih mudah menunjukkan belas kasih kepada orang lain daripada diri sendiri saat menghadapi tekanan (Yarnell et al., 2015). Perempuan dewasa awal dengan berat badan berlebih atau obesitas kerap kali mempengaruhi psikososialnya, seperti menderita stereotip, bias sosial dan diskriminasi. Mereka perlu menerapkan self-compassion agar bisa lebih mengasihi dirinya atas kekurangan atau penderitaan yang dialami. 14 Sejalan dengan Anggraheni dan Rahmandani (2019) self-compassion dianggap efektif dalam membantu individu dewasa untuk lebih mencintai diri sendiri dan bersikap tidak menghakimi diri ketika menghadapi kekurangan. Self-compassion diartikan sebagai keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, rasa sayang pada diri sendiri, tidak menghakimi kesalahan atau kelemahan diri sendiri dan perasaan sadar sepenuhnya terhadap pengalaman yang dialami

melihatnya menjadi bagian atas pengalaman seseorang (Neff, 2003a). **3 10 15** Neff (2003a) menjelaskan self-compassion memiliki tiga komponen saling berhubungan yaitu self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation, serta mindfulness vs over-identification. Self-kindness mengacu pada sikap peduli dan memahami diri, memberikan kehangatan dan dukungan pada diri sendiri.

12 Common humanity dalam self-compassion melibatkan kesadaran bahwa kegagalan atau ketidaksempurnaan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia, sehingga menghindarkan perasaan terisolasi akibat ketidaksempurnaan tersebut.

Mindfulness dalam self-compassion adalah kesadaran seimbang terhadap pengalaman menyakitkan, tanpa mengabaikan atau memperbesar pikiran dan emosi yang menyiksa (Albertson et al., 2014). Self-compassion memungkinkan individu 7 menerima emosi negatif terkait stigma berat badan tanpa berlebihan mengidentifikasi atau memberi nilai pada penilaian tentang ukuran dan berat badan (Wong et al., 2018). Sejalan dengan Fekete et al. (2021) self-compassion dapat menjadi kekuatan yang membantu mencegah pengalaman negatif terkait berat badan menjadi sesuatu yang melekat dalam diri. 8 Peneliti melakukan wawancara kepada tiga subjek perempuan dewasa awal dengan latar belakang memiliki kelebihan berat badan, untuk memperkuat fenomena self-compassion dikarenakan masih sedikit penelitian yang membahas terkait fenomena tersebut. Subjek pertama berinisial Z dengan usia 23 tahun, mengatakan bahwa berat badan yang dimilikinya sudah melewati berat badan ideal dengan memiliki body mass index (BMI) 25,5 dengan kategori overweight. Z menyadarinya sejak remaja karena sering mengkonsumsi makanan manis dan berlemak, selain itu Z juga merasa mudah lelah dan seringkali mengalami maag karena pola makan yang tidak teratur. Z merasa kurang puas dengan kondisi berat badan yang dimilikinya seperti takut akan menjadi lebih banyak masalah kesehatan apabila tidak mengontrol berat badan, kemudian Z mengatakan bahwa berat badannya membuat ia merasa tidak percaya diri, ia juga sering membandingkan ukuran tubuhnya dengan yang ia lihat di media sosial. Z sudah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berolahraga



REPORT #24655461

namun sayangnya berat badan tersebut tidak menurun. Tak jarang Z mendapat cibiran dari orang di sekitarnya seperti "minggir, ada gajah mau lewat" sembari memberikan ekspresi wajah mengejek, sehingga membuat dirinya merasa bahwa bentuk tubuhnya suatu saat nanti akan membuat ia sulit diterima di tempat kerja. Bentuk tubuh yang dimiliki Z tidak terlalu terlihat seperti orang yang kegemukan, parasnya yang dimiliki memang cukup menarik namun persepsinya yang membuat dirinya menjadi memunculkan self-judgement. Seringkali subjek Z menolak ajakan temannya untuk berswafoto hanya karena merasa insecure dengan berat badannya. Subjek Z juga selalu menganggap hanya dirinya yang mengalami berat badan berlebih. Hal tersebut membuat Z menarik diri dari 9 lingkungannya. Subjek kedua berinisial P dengan usia 27 tahun. Peneliti melakukan pengecekan BMI kepada subjek dan diperoleh hasil sebesar 28,2 dimana angka tersebut termasuk kategori obesitas. Subjek P merasa tubuh yang dimilikinya tidak ideal dikarenakan berat badannya semakin bertambah sejak kuliah dan beberapa tahun bekerja. P merasa jantung berdebar lebih cepat dari biasanya setelah makan atau saat menaiki tangga dan lututnya terasa sakit apabila berdiri 1 terlalu lama. Hal-hal sederhana seperti duduk di kursi yang sempit atau berjalan agak jauh menjadi lebih sulit. Subjek P juga suka membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan mengucap " Berat badan saya tidak seperti orang lain yang memenuhi standar kecantikan ". P menyalahkan dirinya dan memberi kritik negatif pada tubuhnya sendiri, namun setelah itu terkadang ia menyadari dengan berkomentar buruk pada diri sendiri tidak akan merubah apapun dan mencoba untuk menerima. Subjek P merasa rekan kerjanya suka mengomentari bentuk tubuhnya dari belakang, selain itu ia mengatakan meskipun tidak ada yang mengomentari berat badannya, tubuhnya tetap memberi peringatan terkait rasa nyeri pada sendi dan mudah lelah. P merasa cemas dan berpikir berlebihan dengan ukuran tubuh yang dimiliki membuatnya sulit untuk mendapatkan pasangan. Hal tersebut membuat P melakukan pola hidup diet yang membuat dirinya tersiksa karena diet yang terlalu ketat. 25 Subjek ketiga seorang



ibu rumah tangga berinisial G berusia 34 tahun dengan memiliki empat anak. G memiliki BMI sebesar 37,6 termasuk kategori obesitas. Subjek G menjelaskan dirinya cukup menerima kondisi tubuhnya dan tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain terkait berat badannya. Subjek G awalnya berada di fase ingin memiliki tubuh ideal, namun karena sudah menikah dan punya anak, ia tidak merasa berat badannya sebagai masalah besar. G lebih memilih untuk mengontrol bagaimana harus bersikap tentang apa yang orang lain pikirkan tentang tubuhnya dan tidak ambil pusing. G memang merasa sedih akan kondisi tubuhnya sehingga ia mencoba untuk berolahraga sewajarnya, menjaga pola makan dan melakukan defisit kalori. Baginya, hasil yang didapatkan dari mencoba beberapa metode untuk menurunkan berat badan tidak terlalu penting, G melakukan 1 hal tersebut guna meningkatkan kesehatan tubuhnya dan dapat melakukan aktivitas dengan nyaman. G selalu melihat kondisi obesitas yang dialaminya menjadi lebih positif seperti menjadi contoh untuk anak-anak bahwa mencintai diri sendiri itu penting dan ukuran tubuh tidak menentukan kebahagiaan seseorang. 1.2 Berdasarkan hasil wawancara yang telah dijelaskan dapat dikatakan bahwa kedua subjek yakni Z dan P dominan memiliki beberapa aspek negatif pada self-compassion. Subjek Z menjadikan tubuhnya sebagai suatu kekurangan sehingga ia merasa tidak percaya diri (self-judgment), Z merasa hanya dirinya yang mengalami berat badan berlebih dan menolak bertemu dengan temannya (isolation). Pada subjek P cenderung menerapkan (self-kindness) dengan mencoba menerima apa yang dialaminya walaupun terkadang P suka mengkritik diri atas penderitaan yang dialami (self-judgment). Subjek P juga suka membandingkan bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya tidak seperti orang lain yang sesuai dengan standar kecantikan (Isolation), P menerapkan dimensi (over-identification) dilihat dari P beranggapan akan sulit mendapatkan pasangan dengan memiliki berat badan yang berlebih. Berbeda dengan kedua subjek sebelumnya, pada subjek G cenderung memiliki aspek positif self-compassion. G cenderung menyayangi dan menerima tubuhnya

dengan baik (self-kindness), G beranggapan tidak hanya dirinya yang mengalami obesitas (common humanity) dan G juga menganggap perasaan sedih akan tubuhnya merupakan hal yang wajar (mindfulness). Dari ketiga subjek juga dapat dilihat bahwa subjek Z dengan BMI 25,5 yang tergolong dalam kategori overweight telah mempersepsikan dirinya sebagai individu yang gemuk, kurang menarik jika dibandingkan dengan orang lain dan merasa tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya. Temuan ini mengidentifikasi bahwa individu dengan berat badan berlebih memiliki kecenderungan untuk mengalami distorsi citra diri dan perasaan rendah diri, sehingga diperlukan penerapan self- compassion guna mendukung penerimaan diri yang lebih positif dan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. 13 Sejalan dengan Jeziorek dan Riazi (2022) subjeknya yaitu perempuan dewasa dengan berat badan berlebih dengan BMI lebih dari 25,0 menunjukkan mereka menghadapi tiga tantangan utama terkait self-compassion . Pertama, terdapat konflik antara praktik self-compassion dan tanggung jawab eksternal (pekerjaan, studi, mengurus keluarga), yang mengurangi perawatan diri dan berpotensi meningkatkan berat badan. Kedua, meskipun bermanfaat, self- compassion sulit diterapkan, bagi mereka yang mengalami rasa malu dan kritik 14 diri terkait berat badan. Ketiga, standar tinggi terhadap citra diri mendorong pola diet dan olahraga ketat yang berorientasi pada tujuan ekstrinsik, namun tidak berkelanjutan dan sering berujung pada perilaku makan berlebihan serta perasaan gagal. 2 Anggraheni dan Rahmandani (2019) membuktikan bahwa self-compassion (SC) memiliki kontribusi sebesar 21,5% terhadap cara kita memandang tubuh. 2 Seseorang dengan SC tinggi cenderung memperlakukan dirinya dengan baik, tidak menghakimi ataupun mengomentari diri secara negatif yang berdampak pada terbentuknya persepsi tubuh yang positif. Memiliki self-compassion dapat membantu mencegah emosi negatif yang menghalangi individu untuk berkembang (Karinda, 2020). Aulia dan Rahayu (2022) berpendapat self- compassion ikut andil dalam meningkatkan kepuasan hidup seseorang. Self- compassion berkontribusi dalam mengorganisir pola pikir dan perasaan seseorang terkait penerimaan dan

tidak menyalahkan diri atas bentuk tubuhnya (Hati & Soetjningsih, 2022). Di sisi lain, ketika perempuan dewasa awal tidak memenuhi tubuh ideal maka akan muncul ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya. Standar tubuh ideal memicu seseorang menyamakan ukuran tubuh pada standar tubuh pada umumnya, dan menimbulkan rasa tidak puas akan tubuhnya (Grogan dalam Marizka et al., 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Meitasya & Sugiariyanti, 2023) menjelaskan bahwa subjek pada remaja dengan tingkat ketidakpuasan pada berat badan berlebih sebesar 72% kategori sedang. Sehingga tingkat self-compassion pada penelitian tersebut berada pada kategori sedang yaitu 73%. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wahyuni & Arsita, 2019) mengungkapkan self-compassion yang dimiliki siswa SMAN di Jakarta Pusat berada dikategori sedang yaitu 68,47%. Hal 15 tersebut dapat digambarkan bahwa individu cenderung cukup memahami dan peduli terhadap dirinya sendiri, namun mereka juga masih memaki diri atas kekurangannya (self- judgment). Selain itu individu masih cukup terjerumus pada situasi menyedihkan, serta cukup bersikap berlebihan pada situasi tidak diinginkan (over-identification). 16 Mangarengi dan Murdiana (2024) dalam penelitiannya mengenai self- compassion dengan subjek berusia 18 hingga 25 tahun pada mahasiswa perempuan obesitas cenderung sedang yaitu 80%. **20** Penelitian dengan pembahasan gambaran self-compassion pada perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan belum ditemukan oleh peneliti. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terhadap self-compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Hal tersebut karena self-compassion memiliki dampak yang signifikan pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan, selain itu penelitian terkait juga masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan dalam menjalankan penelitian yang berjudul “Gambaran Self-Compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan . **6** 1.2 Rumusan Masalah Permasalahan yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu terkait **1** “Bagaimana

gambaran Self-Compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan

6 . 1.3 Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui dan memahami

1 “Gambaran Self- Compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki

kelebihan berat badan 6 . 6 1 7 1.4 Manfaat Penelitian 1.4 1 Manfaat

Teoritis a. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang self-compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan dan juga agar peneliti lain dapat menjadikan bahan kajian ketika hendak meneliti dengan masalah yang serupa secara lebih detail. b. Bagi Ilmu Psikologi Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian literatur terkait self-compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan agar memberikan ilmu yang dapat dipelajari dikemudian hari. 1.4.2 Manfaat Praktis a. Bagi Masyarakat Diharapkan memberikan gambaran tentang perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan, yang dapat membantu masyarakat di bidang sosial menciptakan program edukasi mengenai pentingnya self-compassion . Bentuk edukasi seperti melakukan meditasi agar mengelola kritik diri yang negatif dan journaling menuliskan dua hal baik yang dilakukan setiap hari. b. Bagi Perempuan Dewasa Awal Diharapkan individu dengan kelebihan berat badan dapat meningkatkan self-compassion agar perasaan menghakimi diri dapat menurun dengan cara bersikap lembut dan memberikan afirmasi positif ketika berhadapan dengan suatu penderitaan, salah satu contohnya “Saya pantas dicintai dan 1 8

dihargai, seberat apapun berat badan yang saya miliki 10 28

BAB II TINJAUAN

PUSTAKA 2.1 Self-Compassion 2.1 1 Definisi Self-Compassion Self-compassion

(SC) telah banyak didefinisikan oleh beberapa ahli. Neff merupakan pencetus utama dari teori self- compassion . Neff mendefinisikannya sebagai “ being touched by and open to one’s own suffering, not avoiding or disconnecting from it, generating the desire to alleviate one’s suffering and to heal oneself with kindness (Neff, 2003a hlm 87). Dapat diartikan sebagai bentuk menyadari dan menerima penderitaan diri, tidak menghindari dan berusaha untuk menyembuhkan diri sendiri dengan cara

10 28

BAB II TINJAUAN

PUSTAKA 2.1 Self-Compassion 2.1 1 Definisi Self-Compassion Self-compassion

(SC) telah banyak didefinisikan oleh beberapa ahli. Neff merupakan pencetus utama dari teori self- compassion . Neff mendefinisikannya sebagai “ being touched by and open to one’s own suffering, not avoiding or disconnecting from it, generating the desire to alleviate one’s suffering and to heal oneself with kindness (Neff, 2003a hlm 87). Dapat diartikan sebagai bentuk menyadari dan menerima penderitaan diri, tidak menghindari dan berusaha untuk menyembuhkan diri sendiri dengan cara

yang baik. Stevens dan Woodruff memberikan pengertian dari self-compassion sebagai “ self-compassion is a sensitivity to our own suffering and a desire to alleviate that suffering (Stevens & Woodruff, 2018 hlm 92). Hal ini dapat dijelaskan sebagai kepekaan atas dasar penderitaan yang dialami dan tekad untuk mengurangi penderitaan tersebut. Bagi Silberstein-Tirsch self-compassion adalah “ the ability to mindfully turn our caring and supportive nature toward ourselves and our own struggles has been shown to enhance resilience and courage, even in the face of life's toughest challenges (Silberstein-Tirsch, 2019 hlm 1). Dapat diartikan sebagai kapasitas untuk merasa peduli dan mendukung diri sendiri saat berhadapan dengan permasalahan yang paling sulit di kehidupannya. Perbedaan dari masing-masing tokoh dalam menjelaskan definisi self-compassion yaitu Neff (2003a) berfokus pada menekankan penerimaan dan penyembuhan saat berhadapan dengan permasalahan yang dialami. Stevens dan Woodruff (2018) memiliki definisi yang menekankan pada kepekaan dan tindakan, sementara definisi milik Silberstein-Tirsch (2019) lebih menekankan kapasitas untuk memberikan dukungan emosional 2 kepada diri sendiri. Ketiga definisi tersebut memiliki pandangan yang berbeda terhadap self-compassion . 12

Peneliti memilih menggunakan teori self-compassion berlandas dengan Neff (2003a) karena Neff pencetus utama dalam konsep self-compassion yang menekankan pentingnya penerimaan terhadap keadaan yang dihadapi sebagai langkah awal menuju penyembuhan. Penerimaan situasi membantu seseorang memvalidasi perasaan, memahami akar masalah dan menemukan langkah pemulihan secara bertahap.

23 Selain itu definisi milik Neff (2003a) yang paling banyak digunakan pada penelitian untuk meneliti self-compassion . Penelitian lain banyak yang menggunakan teori ini dengan variabel atau topik yang berbeda. Di Indonesia, riset terkait sebanyak 1.410 penelitian dalam enam tahun terakhir yakni dari tahun 2019 hingga 2024 yang menggunakan teori SC milik (Neff, 2003a). Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait self-compassion seperti penelitian Lubis et al. (2020) mengenai self-compassion pada 100 Wanita yang melakukan senam dengan usia 21-60

tahun di Medan. Kemudian, Rachmanulia dan Raharjo (2024) meneliti mengenai self-compassion pada 128 remaja perempuan berusia 18- 25 tahun di Semarang. Penelitian lain oleh Rifani et al. (2024) meneliti mengenai self-compassion pada 122 orang dengan rentang usia 16-25 tahun.

2.1.2 Dimensi Self-Compassion Neff (2003a) self-compassion memiliki tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity dan mindfulness, berikut penjelasannya :

a. Self-Kindness Self-Kindness adalah sikap menyayangi, memahami dan perhatian kepada diri sendiri tanpa menyalahkan diri atas kegagalan yang dialaminya. Self-judgement adalah bentuk menyalahkan dan mengecam dirinya atas segala penderitaan yang dialaminya.

b. Common Humanity Common Humanity adalah sikap mengenai pemahaman individu bahwa kegagalan merupakan hal yang layaknya dialami oleh seseorang. Disisi lain Isolation adalah ketika mengalami kegagalan atau penderitaan individu merasa hal tersebut hanya dialami oleh dirinya dan orang lain tidak mengalaminya.

14 c. Mindfulness Mindfulness merupakan sikap terkait individu menerima dan menyadari segala penderitaan yang dimiliki dengan seimbang dan tidak dilebih-lebihkan. Berbeda halnya pada Over-identification merupakan aspek dimana dalam mengidentifikasi suatu permasalahan secara berlebihan individu tenggelam akan pikiran dan emosi yang dirasakan.

3 Neff (2003b) mengukur self-compassion melalui enam dimensi yang merupakan pasangan terbalik dari tiga komponen utamanya, yaitu self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, overidentification .

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion Menurut Neff (2003) self-compassion dipengaruhi oleh empat faktor yaitu: a. Usia Pada masa dewasa awal merupakan masa dimana individu melalui pekerjaan, hubungan romantis dan hal terkait mengeksplor diri. Pada tahap ini dewasa awal dapat memunculkan kritik diri dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga dianggap memiliki self- compassion yang rendah. Self-compassion sangat penting pada masa dewasa awal karena dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup. Meningkatkan diperlukan upaya memahami diri, yaitu mengenali emosi tanpa menghakimi, serta mengasihi diri dengan

berbicara kepada diri sendiri secara lembut dan penuh kasih. b. Jenis Kelamin Self-compassion pada perempuan lebih rendah daripada laki-laki. 18 Hal ini dikarenakan perempuan lebih suka mengkritik diri secara negatif dan mudah 15 terbawa emosi negatif pada penderitaan di masa lalunya. Selain itu perempuan sering mendapatkan stereotip mengenai standar kecantikan, perempuan yang tidak memiliki standar tersebut akan dianggap buruk oleh masyarakat (Chinta et al., 2023). 16 c. Budaya Budaya berpengaruh pada self-compassion seseorang, terutama pada budaya kolektif. Di Asia seseorang cenderung saling bergantung satu sama lain yang dimana mereka menerapkan budaya kolektif dibandingkan dengan orang barat yang individualis. Namun, ditemukan pada orang Asia dominan melakukan kritik diri daripada orang Barat. d. Status pernikahan Status pernikahan dianggap dapat mempengaruhi self-compassion . Pernikahan sering kali membawa perubahan dalam dinamika sosial, emosional, dan dukungan psikologis yang memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri (Hasanah & Mediasari, 2024). Self-compassion pada individu dengan kelompok menikah memiliki self-compassion tertinggi dan kelompok belum menikah memiliki self-compassion terendah (Hasanah & Mediasari, 2024).

2.2 Kerangka Berpikir Kelebihan berat badan dan obesitas berpacu pada memiliki berat badan lebih besar dari angka ideal atau sehat dari tinggi badan tertentu. Perempuan dewasa awal dengan berat badan berlebih atau obesitas kerap kali menderita stereotip dan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis individu. Masyarakat Indonesia beranggapan perempuan itu harus terlihat sempurna baik dari memiliki tubuh yang ideal, dan warna kulit yang putih. Stereotip yang diderita seseorang dapat memunculkan stigma diri negatif seperti malu dan benci pada diri sendiri dan hingga melakukan penarikan diri dari lingkungan sosial. Perempuan dewasa awal dengan overweight/obese sering merasa kondisi fisiknya menghambat perkembangannya dan khawatir akan hinaan orang 17 sekitar (Sabaluri, 2018). Perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan cenderung memiliki self-compassion rendah, hal ini selaras

dengan studi terdahulu oleh Pratama dan Laksmiwati (2022) respondennya sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan, menyalahkan diri atas ketidaksesuaian dengan keinginan dan larut dalam memikirkan kegagalan. Mereka cenderung menganggap kegagalan, kelemahan atau kesulitan sebagai hal yang tidak umum. Meitasya dan Sugiariyanti (2023) juga beranggapan perempuan dewasa dengan overweight cenderung memiliki self-compassion rendah karena mereka merasa menderita tetapi orang lain lebih bahagia, tidak mampu menilai situasi dengan objektif, cenderung memperumit permasalahan yang dihadapi. Berbeda halnya dengan Forbes dan Donovan (2019) menjelaskan perempuan dewasa dengan berat badan berlebih, namun mampu menerima dirinya sendiri dikatakan memiliki self-compassion yang baik, karena mereka merasa tidak stres secara psikologis, tidak merasa kesepian dan merasa puas akan tubuh yang dimilikinya. Dari uraian di atas, perempuan dewasa awal diperlukan untuk menerapkan self-compassion agar bisa lebih mengasihi dirinya atas kekurangan atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Sejalan dengan Hilbert et al., (2015) menjelaskan self-compassion memiliki potensi untuk bertindak sebagai penyangga akibat stigma diri pada individu dengan overweight dan obesity. Penelitian Anggraheni & Rahmandani (2019) menemukan bahwa self-compassion berkontribusi 21,5% terhadap persepsi tubuh, dimana individu dengan self-compassion tinggi cenderung bersikap baik pada diri sendiri, menghindari penilaian negatif, serta tidak memberikan komentar yang merendahkan, sehingga memiliki citra tubuh yang positif. Sebaliknya, penelitian Woo Kyeong (dalam Pratama & Laksmiwati, 2022) memaparkan individu dengan tingkat self-compassion rendah lebih rentan terhadap stres dan depresi, karena kesulitan dalam memahami kondisi diri dan cenderung menyalahkan diri sendiri saat menghadapi masalah atau kegagalan. Adanya kontribusi pada self-compassion (SC) berhubungan pada aspek positif SC, antara lain self-kindness, common humanity dan mindfulness. Dimensi tersebut membantu individu 19 menyayangi diri sendiri, memahami kegagalan juga dialami individu lain. SC berkontribusi dalam mengorganisir

pola pikir dan perasaan seseorang terkait penerimaan dan tidak menyalahkan diri atas bentuk tubuhnya. Berdasar dari pemaparan sebelumnya, peneliti menjalankan penelitian guna mengetahui gambaran self-compassion perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. 2 2.3

Hipotesis Hipotesis dalam penelitian ini atas dasar pemaparan teori yang sebelumnya telah dijelaskan : H0 : Self-compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan cenderung tinggi. Ha :

Self-compassion pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan cenderung rendah. 6 7 8 9 11 19

BAB III METODE PENELITIAN 3.1

Pendekatan Penelitian Pendekatan kuantitatif dengan penelitian berjenis deskriptif dilakukan dalam penelitian ini. Gravetter dan Forzano (2018)

menjelaskannya sebagai hasil data numerik dijadikan analisis dan

interpretasi dengan tujuan mengukur variabel dari masing-masing partisipan. 1

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan

alasan untuk melihat gambaran self-compassion pada perempuan dewasa

awal yang memiliki kelebihan berat badan. 1 7 3.2 Variabel Penelitian Variabel

yang ada dalam penelitian ini hanya satu yaitu self-compassion untuk

melihat gambaran dari variabel tersebut. 3.2 1 1 Definisi Operasional Variabel

Self-Compassion Self-compassion (SC) didefinisikan secara operasional sebagai

skor total dari self-compassion scale (SCS) milik Neff (2003b). Indikator pengukuran

dalam penelitian ini yakni semakin tinggi skor total pada SC maka

akan semakin tinggi rasa sayang dan peduli pada bentuk tubuh yang

dimiliki perempuan dewasa awal dengan kelebihan berat badan. 21

Sebaliknya, rendahnya skor total SC maka akan semakin rendah rasa sayang dan

memahami dirinya pada perempuan dengan kelebihan berat badan. 4 9 22 18 3.3

Populasi dan Sampel Populasi pada penelitian yaitu perempuan dewasa awal

yang memiliki kelebihan berat badan. Berdasarkan data BPS pada tahun 2022,

jumlah penduduk perempuan dewasa awal berusia 21-39 tahun di Indonesia

sebanyak 43.271.378 (BPS, 2022). Menurut Riskesdas tahun 2018, data

perempuan dengan kelebihan berat badan sebesar 44,4% (Unicef, 2019).

Peneliti melakukan perhitungan berdasarkan jumlah penduduk perempuan dewasa

awal dan data perempuan dengan kelebihan berat badan, sehingga diasumsikan populasi pada penelitian ini sebesar 19.212.491 perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Isaac dan Michael (dikutip dalam Sugiyono, 2019) berdasarkan taraf kesalahan sebanyak 5% didapatkan setidaknya paling sedikit 386 responden. 24 Riset ini memakai metode

convenience sampling bagian dari teknik non- probability sampling . 4 Pemilihan partisipan penelitian yang dapat direkrut secara efektif salah satunya dengan menggunakan convenience sampling berdasarkan ketersediaan subjek dalam menjadi partisipan penelitian dan lokasi subjek (Gravetter & Forzano, 2018).

Peneliti membagikan kuesioner online dengan menggunakan fitur googleform yang kemudian membagikan kuesioner online tersebut di beragam media sosial. Beberapa karakteristik kriteria partisipan dalam penelitian ini, yakni : - Perempuan dewasa awal 21-39 tahun - Individu memiliki

kelebihan berat badan yang dibuktikan dengan Body Mass Index (BMI) >25
3.4 Instrumen Penelitian Penelitian ini menggunakan instrumen Skala Welas Diri (SWD) dalam mengukur self-compassion . 19 3.4.1. Deskripsi

Instrumen Self-Compassion Alat ukur Self-Compassion pada penelitian menggunakan teori Neff (2003b). 1 11 26 Alat ukur ini telah diadaptasi oleh

Sugianto et al. (2020) yaitu Skala Welas Diri (SWD). Alat ukur SWD sudah diuji reliabilitas yaitu sebesar 0,872 dan diuji validitasnya dengan menggunakan construct validity sehingga alat ukur SWD dapat diaplikasikan (Sugianto et al., 2020). Alat ukur SWD juga menerapkan pengukuran yang sama milik Neff, dimana menggunakan enam dimensi yang meliputi self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, common humanity . 1 17 SWD

terdiri dari 13 aitem favorable dan 13 aitem unfavorable dengan

menggunakan skala likert pada 5 pilihan jawaban dari 2 3 “Hampir Tidak Pernah 1 17 skor 1, hingga “Hampir Selalu” skor 5. 1 Skor aitem unfavorable dilakukan

dengan skor terbalik dari 2 “Hampir Tidak Pernah 1 skor 1 sampai “Hampir Selalu” skor 5. (Sugianto et al., 2020). Skor setiap subskala dihitung

terlebih dahulu dan dirata-ratakan, lalu digabungkan dengan menghitung rata-rata keseluruhan dari keenam nilai rata-rata subskala. Dalam

pengukuran Neff menggunakan enam dimensi yang diperoleh dari tiga komponen utama dan tiga komponen yang berlawanan. **1** Tabel 3.1 Blue Print SWD

Nomor Aitem	Jumlah Aitem	Dimensi Favorable	Unfavorable	Self-Kindness
5,	12, 19, 23, 26	5	Self-Judgment 1, 8, 11, 16, 21	5
Common	Humanity 3, 7, 10, 15	4	Isolation 4, 13, 18, 25	4
Mindfulness 9,	14, 17, 22	4	Overidentification 2, 6, 20, 24	4
Total	13	13	26	2

2 3.5 Pengujian Psikometri Alat ukur yang digunakan dalam pengujian psikometri yaitu Skala Welas Diri (SWD) dengan tujuan mengetahui reliabilitas dan validitas alat ukur. Pengujian alat ukur yang peneliti

lakukan ditujukan kepada perempuan dewasa awal berusia sekitar 21-39 tahun yang memiliki kelebihan berat badan. Peneliti membagikan kuesioner online ke 48 subjek. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.19.1.0 dalam penggunaan teknik Cronbach's Alpha . Construct validity merupakan teknik yang akan digunakan untuk pengujian validitas melalui Pearson's . 3.5.1 Uji Validitas

Self-compassion (SWD) Penelitian ini menggunakan alat ukur SWD milik Sugianto et al. (2020) yang telah diterjemahkan versi Bahasa Indonesia. Uji validitas yang peneliti lakukan untuk alat ukur SWD menggunakan jenis construct validity dengan software JASP versi 0.19.1.0. Construct validity berfungsi untuk menilai sejauh mana suatu alat ukur mampu menangkap konstruk teoritis yang dimaksud. Construct validity dapat dievaluasi melalui menganalisis korelasi antara setiap aitem dan skor total dalam masing-masing dimensi, sehingga memastikan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mencerminkan konstruk yang ingin diukur (Shultz et al., 2014). 21 Tabel 3.2 Uji Validitas SWD Aitem SK5 SK12 SK19

SK23	SK26	SK5 - SK12	0,547***	- SK19	0,459**	0,386**	- SK23	0,594***	0,469***	0,498***	- SK26	0,540***	0,596***	0,478***	0,567***	-		
TOTAL	Self-Kindness	0,805***	0,769***	0,722***	0,799***	0,812***	Aitem	SJ1	SJ8	SJ11	SJ16	SJ21	SJ1 - SJ8	0,453**	- SJ11	0,457**	0,404**	-
SJ16	0,605***	0,520***	0,479***	- SJ21	0,493***	0,486***	0,496***	0,744***	- TOTAL	Self- Judgement	0,777***	0,733***	0,720***	0,857***				

REPORT #24655461

0,821*** Aitem CH3 CH7 CH1 CH15 CH3 - CH7 0,555*** - CH1 0,425**
 0,358* - CH15 0,475*** 0,553*** 0,509*** - TOTAL Common Humanity
 0,783*** 0,790*** 0,735*** 0,815*** Aitem I4 I13 I18 I25 I4 - I13
 0,421** - I18 0,243 0,411** - I25 0,414** 0,544*** 0,384** - TOTAL
 Isolation 0,721*** 0,791*** 0,667*** 0,791*** Aitem M9 M14 M17 M22 M9
 - M14 ,13 - M17 ,253 0,490*** - M22 ,340* 0,274 0,275 - TOTAL
 Mindfulness 0,625*** 0,688*** 0,740*** 0,691*** Aitem OI2 OI6 OI20 OI24
 OI2 - OI6 0,429** - OI2 ,559*** 0,369** - OI24 ,433** 0,339*
 0,565*** - TOTAL Overidentification 0,785*** 0,709*** 0,809*** 0,760***

Keterangan : * $p < 0,05$, * $p < 0,01$, *** $p < 0,001$ 22 Tabel 3.2 menunjukkan hasil koefisien korelasi skor antara tiap dimensi Self-Kindness memiliki rentang skor sebesar 0,386 – 0,596. Self-Judgement memiliki rentang skor sebesar 0,404 – 0,744. Common Humanity rentang skor sebesar 0,358 – 0,555. Isolation dengan rentang skor yang dimiliki yaitu 0,243 – 0,544 . Mindfulness rentang skor sebesar 0,130 – 0,340 dan rentang skor pada dimensi Overidentification sebesar 0,339 – 0,565. Hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi pada aitem dari masing- masing dimensi memiliki skor yang signifikan. Korelasi antara skor total dengan masing-masing aitem memiliki nilai yang baik sebesar 0,625 – 0,857 , $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa alat ukur SWD terbukti valid karena aitem-aitem nya dapat mengukur masing- masing dimensi dari alat ukur SWD. 3.5.2 Uji Reliabilitas Self-compassion (SWD) Pengujian reliabilitas pada alat ukur SWD menggunakan metode internal consistency berjenis Cronbach's Alpha . Pengujian reliabilitas pada penelitian ini mencakup standar minimum reliabilitas baik dengan nilai 0,7 (Shultz et al., 2014). Pengujian pada alat ukur SWD dihitung dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.19.1.0. Hasil dari koefisien reliabilitas kepada 48 subjek dari alat ukur SWD adalah 0,953. Lampiran 1.1 menunjukkan hasil uji reliabilitas SWD. Hasil tersebut terbukti bahwa alat ukur SWD dapat dikatakan mempunyai reliabilitas baik dan korespondensi dalam mengukur konstruk yang ada. 3.5.3 Analisis aitem Self-compassion (SWD)

Analisis aitem untuk alat ukur SWD menggunakan teknik item rest correlation pada aplikasi JASP 0.19.1.0. Tidak terdapat aitem yang harus dieliminasi karena tidak ada aitem 23 yang nilainya dibawah 0,30. Aitem penelitian ini memiliki rentang nilai sebesar 0,482-0,740. Lampiran 1.2 menunjukkan analisis aitem SWD. Menurut Azwar (2021) aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ maka dianggap memiliki pembeda yang baik . Sehingga pada alat ukur SWD daya beda pada aitem-aitemnya termasuk baik. 1 8 24

3.6 Teknik Analisis Data Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Sugiyono (2019) mendefinisikan statistif deskriptif sebagai analisis data dengan mendeskripsikan secara umum berdasarkan data yang telah diperoleh. 1 Bertujuan untuk mengevaluasi hipotesis dengan mengukur tingkat self-compassion berdasarkan skor tinggi dan rendah, menggunakan mean teoritis, mean empiris, standar deviasi serta nilai minimum dan nilai maksimum. 3.7 Prosedur Penelitian Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitiannya yaitu : 1. Peneliti melakukan pengambilan data secara online dari bulan November sampai dengan bulan Desember 2024 dengan menyebarkan kuesioner yang telah dibuat melalui google form dan menyebarkan lewat media sosial seperti telegram, instagram, whatsapp dan platform lainnya. Selain itu, peneliti berkunjung ke komunitas olahraga seperti yoga, poundfit dan mendatangi subjek untuk pengisian kuesioner berdasarkan kriteria penelitian. Peneliti juga meminta bantuan teman peneliti kepada kenalannya yang lain dalam penyebaran kuesioner yang sekiranya sesuai dengan kriteria penelitian. 2. Peneliti mengolah data melalui microsoft excel dengan menganalisis karakteristik yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian, responden yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian akan digugurkan. Kemudian peneliti melakukan skoring untuk mendapatkan skor total dari tiap responden. 3. Peneliti menggunakan software JASP 0.19.1.0. guna melakukan uji statistik deskriptif untuk mendapatkan 25 gambaran dari self-compassion dan menambahkan analisis berdasarkan faktor mempengaruhi. 4. Peneliti melakukan interpretasi dari hasil pengolahan data yang telah

dilakukan dan membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah didapatkan.

13 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%). 25 Tabel 4.1 Gambaran Umum Demografis (N =386)

Karakteristik N Persentase Usia (tahun) 21-25 198 51,29% 26-3 131

33,93% 31-35 47 12,17% 36-39 1 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 Tidak Bekerja 3 27 0,8% 7,% Status

Pernikahan Menikah 109 28,2% Bercerai 14 3,6% Pasangan Meninggal Dunia

4 1,% 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). 26 Tabel 3.2 Gambaran Berkaitan dengan Berat Badan Karakteristik N Persentas e Kategori Berat Badan Kelebihan Berat Badan (Overweight) BMI >25, 217 56,2% Obesitas BMI >30, 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 Defisit kalori 44 11,4 % 1,% 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). 27 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, 18 4,7% 27 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 Status Pernikahan Kategori SC Belum/ Tidak Menikah Bercerai Menikah Pasang an Mening gal Dunia Total

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 () 5

(1,3) 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%). 28 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. BAB V PENUT UP 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.

3 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 31 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. 32 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 33 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. 34 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. ¹⁶ 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. 35

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

REPORT #24655461

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 36 diharapkan membantu individu mengembangkan sikap kasih sayang dan penghargaan terhadap diri sendiri.



REPORT #24655461

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	2.91% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/9/9.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.97% e-journals.unmul.ac.id https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/viewFile/12921/pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
3.	0.75% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/77980/1/MAHDA%2...	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.63% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6180/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.6% journal.ugm.ac.id https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/download/89487/40890	●
INTERNET SOURCE		
6.	0.57% repository.uir.ac.id https://repository.uir.ac.id/11111/1/168110002.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
7.	0.51% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9423/10/BAB%203.pdf	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.49% repository.upm.ac.id http://repository.upm.ac.id/4789/6/BAB%20III%20NUR%20HIDAYATI.pdf	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.47% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9146/10/10.%20BAB%20III.pdf	●



REPORT #24655461

INTERNET SOURCE		
10.	0.44% repository.uma.ac.id https://repository.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/24637/1/221804035%20...	●
INTERNET SOURCE		
11.	0.42% repository.ar-raniry.ac.id https://repository.ar-raniry.ac.id/23960/1/Nadia%20Bilqisthi%20Nasution%2C%..	●
INTERNET SOURCE		
12.	0.42% ejournal.unsrat.ac.id https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/msj/article/download/45281/42925/1..	●
INTERNET SOURCE		
13.	0.38% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6310/10/BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
14.	0.37% eprints.mercubuana-yogya.ac.id http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/22668/2/BAB%20I.pdf	●
INTERNET SOURCE		
15.	0.36% repository.upi.edu http://repository.upi.edu/36942/2/S_PSI_1401315_Chapter1.pdf	●
INTERNET SOURCE		
16.	0.35% academicjournal.yarsi.ac.id https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/articl...	●
INTERNET SOURCE		
17.	0.28% jurnal.unissula.ac.id https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/39244/10254	●
INTERNET SOURCE		
18.	0.27% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/25225/6/9.%20BAB%20II.pdf	●
INTERNET SOURCE		
19.	0.26% repository.ar-raniry.ac.id https://repository.ar-raniry.ac.id/31948/1/Miftahul%20Jannah%2C%2019090109..	●
INTERNET SOURCE		
20.	0.26% ejournal.upi.edu https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/download/22349/11054	●



REPORT #24655461

INTERNET SOURCE	21. 0.24% repository.itekes-bali.ac.id	●
	https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/_2022_Kadek_Wiwien_Pradn...	
INTERNET SOURCE	22. 0.2% eprints.kwikkiangie.ac.id	●
	http://eprints.kwikkiangie.ac.id/4261/4/BAB%20III%20METODE%20PENELITIAN...	
INTERNET SOURCE	23. 0.19% eprints.upj.ac.id	●
	https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/8856/9/9.%20BAB%20II.pdf	
INTERNET SOURCE	24. 0.18% journal.unj.ac.id	●
	https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/48221/18055/136...	
INTERNET SOURCE	25. 0.16% ettheses.iainkediri.ac.id	●
	https://ettheses.iainkediri.ac.id/4371/5/933407017_bab4%5B1%5D.pdf	
INTERNET SOURCE	26. 0.15% jom.uin-suska.ac.id	●
	https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/download/1623/311/3557	
INTERNET SOURCE	27. 0.14% repository.uinjkt.ac.id	●
	https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78003/1/NAZIHAH%..	
INTERNET SOURCE	28. 0.08% repository.itsk-soepraoen.ac.id	●
	http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/746/3/BAB%20II.pdf	

● QUOTES

INTERNET SOURCE	1. 0.32% repository.uir.ac.id
	https://repository.uir.ac.id/11111/1/168110002.pdf
INTERNET SOURCE	2. 0.06% eprints.upj.ac.id
	https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/9/9.%20BAB%20III.pdf



REPORT #24655461

INTERNET SOURCE

3. **0.03%** jurnal.unissula.ac.id

<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/39244/10254>

INTERNET SOURCE

4. **0%** repository.itsk-soepraoen.ac.id

<http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/746/3/BAB%20II.pdf>