

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-Tirch *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-Tirch, 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-Tirch (2019) lebih menekankan kapasitas untuk memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri. Ketiga definisi tersebut memiliki pandangan yang berbeda terhadap *self-compassion*.

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. 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.

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.

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. Meningkatkannya 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. Hal ini dikarenakan perempuan lebih suka mengkritik diri secara negatif dan mudah 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).

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 perkembangan sosialnya dan khawatir akan hinaan orang sekitar (Sabalurien, 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 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.

2.3 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.

H_a : *Self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan cenderung rendah.

