

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini digarap guna melihat ada atau tidak adanya pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa *self-compassion* memengaruhi *body image* secara positif dan signifikan dalam tingkat yang sedang pada wanita *middle adulthood*. Hal tersebut diartikan bahwa *self-compassion* yang kian tinggi pada wanita *middle adulthood* dapat membentuk *body image* yang kian positif. Sebaliknya, kian rendah tingkat *self-compassion* pada wanita *middle adulthood* dapat membentuk *body image* yang cenderung negatif. Selain itu, berdasarkan analisis tambahan yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa wanita *middle adulthood* dengan durasi melihat media sosial 1-3 jam/hari cenderung memiliki *body image* yang lebih positif daripada wanita *middle adulthood* dengan durasi melihat media sosial >3 jam/hari.

### **5.2 Diskusi**

Penelitian ini digarap untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*. Hasil analisis memperlihatkan adanya pengaruh *self-compassion* yang positif serta signifikan terhadap *body image*. Dapat dikatakan, kian tinggi *self-compassion* maka *body image* pada wanita *middle adulthood* akan kian positif, begitupun sebaliknya. Adapun hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu dengan subjek berbeda oleh Suhendra et al. (2021) serta Anggraheni dan Rahmandani (2019) bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan *body image*. Mendukung pernyataan tersebut, penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang serupa, meskipun dengan subjek yang berbeda, yakni Lulu dan Swasti (2022) yang menghasilkan bahwa *self-compassion* dapat memengaruhi *body image* secara positif pada ibu pasca melahirkan. Neff (2011) menyatakan bahwa *self-compassion* memang cenderung dapat membuat individu lebih nyaman dengan tubuh mereka, tidak terlalu mengkhawatirkan penampilannya di mata orang lain, dan tidak terlalu terobsesi dengan penampilan fisik dibandingkan mereka yang terus mengkritik diri. Dapat dikatakan, *self-*

*compassion* cenderung mampu menjadi salah satu faktor protektif dari permasalahan *body image* pada wanita *middle adulthood*.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa wanita *middle adulthood* cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi dan *body image* yang positif. Hasil tersebut tentu semakin menguatkan hipotesis bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat membuat *body image* semakin positif. Homan (2016) menyatakan bahwa *self-compassion* memang cenderung akan meningkat seiring bertambahnya usia. Pada individu *middle adulthood*, tingkat *self-compassion* memang cukup tinggi karena umumnya individu telah mencapai kematangan emosi yang lebih baik (Prastiwi & Mahanani, 2021).

Wanita *middle adulthood* bisa saja memiliki *body image* yang positif karena mereka dapat menerima dirinya secara apa adanya, dan tidak memikirkan pendapat orang lain untuk merasa diterima. Hal ini selaras dengan salah satu aspek yang dimiliki oleh *self-compassion*, yakni *self-kindness*. Terlebih pada hasil analisis dimensi, *self-kindness* juga memiliki *mean* empirik yang lebih tinggi daripada *mean* teoritik, artinya *self-kindness* wanita *middle adulthood* yang menjadi responden memang cenderung tinggi. Meskipun pada awalnya dikatakan bahwa wanita *middle adulthood* akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan terjadi pada tubuh, khususnya pada penampilan fisik yang memungkinkan mereka untuk menilai tubuhnya secara negatif, Albertson et al. (2015) menyatakan bahwa adanya *self-kindness* yang cenderung tinggi dapat membuat individu terlindungi dari keinginan untuk *self-judgement* karena individu dapat belajar untuk mengasihi diri dengan cara menerima kekurangan diri sendiri, peduli terhadap diri, dan tidak mengkritisi diri secara berlebihan. Tak hanya itu, adanya *self-kindness* juga dapat membuat individu tidak bergantung pada orang lain untuk mendapatkan penerimaan dan kasih sayang (Neff, 2011). Melalui *self-kindness*, individu juga dapat mengurangi perasaan tidak berharga (Neff, 2023).

*Body image* yang cenderung positif pada wanita *middle adulthood* juga dapat terbentuk karena adanya dimensi *self-compassion* lainnya yang terbukti cenderung tinggi pada hasil perbandingan *mean* teoritik dan empirik, yakni dimensi *common humanity*. Melalui *common humanity*, wanita *middle adulthood* dengan segala perubahan fisik yang terjadi akan belajar memahami bahwa manusia tidak

sempurna dan akan mengalami penuaan sehingga bukan hanya mereka sendiri yang mengalami ketidaksempurnaan dan penuaan tersebut. *Common humanity* dapat membuat individu memahami bahwa dalam hidup, setiap manusia akan mengalami kekecewaan atas apa yang terjadi (Neff, 2011). Dengan begitu, wanita *middle adulthood* memang dapat merasakan kekecewaan terhadap tubuhnya, namun karena adanya *common humanity*, mereka menyadari bahwa hal tersebut normal terjadi pada setiap manusia. *Common humanity* yang melekat pada *self-compassion* juga dapat mengurangi perasaan tidak puas individu terhadap tubuhnya karena tidak sesuai atau jauh dari standar kecantikan ideal yang ada (Albertson et al., 2015).

Dimensi terakhir dari *self-compassion* yang juga dapat menjadi penyebab adalah *mindfulness*. Sama seperti dimensi lainnya, *mean* empirik dimensi *mindfulness* juga cenderung tinggi daripada *mean* teoritik sehingga *mindfulness* responden dapat dikatakan cenderung tinggi. *Mindfulness* penting untuk dimiliki karena seorang individu tidak dapat menunjukkan belas kasihan pada diri sendiri jika tidak mengakui bahwa dirinya sedang menderita (Neff, 2023). Tak bisa dipungkiri, perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mungkin saja menciptakan pikiran dan emosi yang negatif dan berlebihan. Albertson et al. (2015) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan unsur inti dari *self-compassion* yang dapat meringankan pikiran dan emosi negatif terkait tubuhnya yang muncul. Melalui *mindfulness*, wanita *middle adulthood* dapat belajar untuk mengakui bahwa dirinya sedang menderita atas perubahan-perubahan yang terjadi, namun tidak berlebihan dalam membentuk pikiran dan emosi terkait tubuhnya.

Kemudian, seperti yang sudah dikatakan, *body image* pada wanita *middle adulthood* juga terbukti cenderung positif karena *mean* empirik lebih tinggi dari *mean* teoritik. Artinya, responden cenderung memiliki persepsi positif berdasarkan penampilan, pemikiran, dan perasaan yang positif terhadap tubuhnya. Hal ini tercerminkan dari hasil pada sebagian besar dimensi *body image*. Terlihat bahwa selisih *mean* paling besar terjadi pada *body areas satisfaction*. Dapat dikatakan bahwa wanita *middle adulthood* dalam penelitian ini cenderung merasa puas dengan area tubuhnya. Selain itu, hasil analisis juga memperlihatkan bahwa responden cenderung memiliki *appearance evaluation* yang tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa responden cenderung memiliki perasaan positif dan kepuasan

terhadap penampilan fisiknya. Albertson et al. (2015) menyatakan bahwa *self-compassion* kemungkinan besar akan melindungi diri dari ketidakpuasan terhadap tubuh di kalangan wanita karena adanya dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Contohnya, dengan adanya *common humanity*, wanita mampu memperhitungkan penampilan fisiknya dari sudut pandang pemikiran yang semakin luas guna memproteksi dari rasa tak puas dan malu pada tubuh (Albertson et al., 2015).

Sudut pandang yang lebih luas dapat membuat pemikiran yang lebih realistis. Mendukung hal tersebut, Wilcox (sebagaimana dikutip dalam Mclean et al., 2010) menyatakan bahwa seiring beranjak usia, individu akan semakin berpikir realistis terhadap penampilan fisiknya. Hal tersebut juga dikarenakan pada usia dewasa, beberapa wanita akan mengembangkan strategi kognitif, seperti menurunkan ekspektasi sehingga dapat meningkatkan penerimaan terhadap tubuh yang menua (Tiggemann, 2004). Ketika individu memasuki usia tua, beberapa dari mereka tampaknya memang mendefinisikan kembali standar tubuhnya ke standar yang lebih sesuai (Ando & Osada, 2009). Hasil tersebut juga sesuai dengan wawancara singkat peneliti dengan responden berinisial R (55 tahun). Menurut R, keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing seperti selebritis hanya ia rasakan saat usia muda. Ketika ia mulai menginjak usia kepala empat, ia mencoba untuk realistis bahwa usia yang bertambah juga akan memunculkan perubahan yang terjadi pada tubuh. Baginya hal tersebut adalah normal dan semua orang nantinya juga akan mengalami hal yang serupa. R juga mengatakan bahwa saat ini ia mencintai tubuhnya secara apa adanya, terutama karena tubuhnya yang sehat. Sejalan dengan hal tersebut, Tiggemann dan McCourt (2013) menyatakan bahwa semakin tua, beberapa wanita cenderung akan lebih menghargai tubuhnya berdasarkan kesehatan dan fungsi tubuh, bukan lagi soal penampilan.

Selain itu, hasil analisis juga memperlihatkan bahwa dimensi *overweight preoccupation* dan *self-classified weight* cenderung rendah pada wanita *middle adulthood* yang menjadi responden dalam penelitian ini. Artinya adalah responden dalam penelitian ini cenderung tidak cemas terhadap kegemukan dan tidak melabeli ukuran tubuhnya serta tidak mengklasifikasikan berat badannya. Pernyataan tersebut selaras dengan Bouzas et al. (2019) yang menyatakan bahwa penuaan

dikaitkan dengan penurunan kecemasan terhadap berat badan dan penurunan persepsi kelebihan berat badan pada wanita. Salah satu alasan hal tersebut dapat terjadi ialah adanya penerimaan yang lebih tinggi terhadap tubuh dan memiliki berat badan ideal seperti yang digambarkan oleh media tidak lagi penting bagi beberapa wanita yang lebih tua (Forrester-Knauss & Stutz, 2012).

Selanjutnya, meskipun *body image* wanita *middle adulthood* dalam penelitian ini cenderung tinggi, namun dimensi *appearance orientation* ternyata juga cenderung tinggi, walau selisih *mean* tidak terlalu jauh. Artinya bahwa responden cenderung tetap melakukan upaya untuk meningkatkan penampilannya, seperti bercermin jika ada kesempatan dan menghabiskan waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi supaya penampilannya lebih menarik. *Appearance orientation* yang cenderung tinggi pada responden juga dapat terjadi karena tuntutan pekerjaan, di mana terlihat dari data demografis, sebanyak 129 responden menjawab bahwa penampilan yang menarik menjadi tuntutan dalam pekerjaannya. Mendukung hasil tersebut, Perangin-Angin dan Chandra (2022) menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan untuk terlihat menarik dapat menjadikan wanita *middle adulthood* sangat memperhatikan penampilannya.

Peneliti juga menjalankan analisis tambahan lainnya guna memperkaya hasil penelitian. Analisis tambahan yang digarap oleh peneliti adalah menguji perbedaan *body image* pada wanita *middle adulthood* berdasarkan durasi melihat media sosial/hari. Ditemukan adanya perbedaan yang signifikan, di mana wanita *middle adulthood* yang melihat media sosial dengan durasi lebih singkat, yakni 1-3 jam perhari memiliki *body image* yang cenderung lebih positif, daripada wanita *middle adulthood* yang melihat media sosial dengan durasi lebih lama, yakni >3 jam/hari. Hasil ini selaras dengan Bazile (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial memang dapat membawa dampak negatif terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*. Hal tersebut dikarenakan wanita *middle adulthood* dapat terancam oleh paparan media mengenai kecantikan ideal masa muda. Dengan durasi melihat media sosial 1-3 jam perhari, individu dapat lebih jarang terpapar dengan konten-konten yang berisi gambaran tubuh ideal sehingga dapat mengarahkan pada *body image* yang cenderung lebih positif.

Pernyataan sebelumnya juga selaras dengan data yang diperoleh, di mana diketahui bahwa WhatsApp menjadi media sosial yang paling sering digunakan oleh responden. Sama halnya dengan Instagram, para pengguna WhatsApp juga dapat mengunggah foto dan video melalui fitur *story*, seperti foto diri sendiri. Individu biasanya berusaha mengunggah foto dirinya yang terlihat bagus untuk dipandang (Kristanty, 2018). Terlebih saat ini terdapat tren baru, di mana beberapa selebritis mulai membuat saluran WhatsApp yang dapat diakses oleh semua orang. Para selebritis biasanya mengunggah potret diri dan juga kehidupan sehari-hari pada saluran tersebut. Hal tersebut yang dapat memungkinkan wanita *middle adulthood* pengguna WhatsApp terdampak paparan media berupa unggahan pengguna lainnya, maupun selebritis. Mendukung pernyataan tersebut, hasil wawancara peneliti dengan responden berinisial DR (42 tahun, menggunakan media sosial >3 jam/hari) menyatakan bahwa dirinya memang seringkali melihat unggahan *story* pengguna lain berupa *selfie* dengan bentuk tubuh yang mendekati sempurna, seperti langsing. Hal ini terkadang membuatnya merasa sedikit bersedih karena bentuk tubuhnya tidak seperti orang tersebut.

### **5.3 Saran**

Peneliti kemudian memberikan saran kepada penelitian selanjutnya yang tertuang dalam saran metodologis dan peneliti juga memberikan saran praktis untuk pihak-pihak terkait.

#### **5.3.1 Saran Metodologis**

Adanya saran metodologis diperuntukkan kepada penelitian selanjutnya sebagai bahan pertimbangan apabila ingin meneliti pada variabel serupa, yakni *self-compassion* dan *body image*. Penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* dapat memengaruhi *body image* secara positif dan signifikan sebesar 17,3%, sementara sisanya 82,7% tidak diteliti lebih lanjut. Atas dasar hal tersebut, peneliti menyarankan untuk meneliti variabel selain *self-compassion* guna mengetahui pengaruhnya terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*. Selain itu, dalam proses pengisian kuesioner, peneliti mendapat komentar dari beberapa responden yang menyatakan bahwa aitem pernyataan pada kuesioner terlalu banyak, di mana hal ini cukup menyulitkan bagi responden, mengingat karakteristik responden yang berada pada usia *middle adulthood* dan sudah tidak lagi muda. Atas dasar hal



tersebut, peneliti juga menyarankan kepada penelitian berikutnya untuk mengembangkan instrumen yang lebih pendek (*short form*) untuk kedua variabel agar tidak mempersulit responden dalam mengisi. Peneliti juga menyarankan kepada penelitian selanjutnya untuk memperhatikan kesetaraan jumlah sampel apabila dilihat berdasarkan data demografis. Jika mengacu pada data yang didapat oleh peneliti, terlihat bahwa jumlah sampel berdasarkan data demografis cenderung timpang antar satu kelompok dengan kelompok lainnya, misalnya dapat dilihat pada data demografis kategorisasi berat badan dan status perkawinan. Jumlah sampel yang saling timpang tersebut pada akhirnya membuat peneliti tidak bisa melakukan analisis tambahan lebih lanjut, yakni melihat perbedaan antar kelompok.

### 5.3.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil yang didapat, peneliti memberikan saran praktis untuk pihak-pihak terkait.

- 1) Diharapkan wanita *middle adulthood* dapat memperhatikan dan meningkatkan *self-compassion* karena *self-compassion* yang tinggi terbukti mengarah pada *body image* yang positif. Bentuk sederhana yang dapat direalisasikan adalah dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. Afirmasi positif merupakan wujud nyata dari *self-kindness* yang merupakan dimensi pada *self-compassion*. Selain itu, wanita *middle adulthood* juga dapat melakukan salah satu praktek nyata dari *mindfulness*, yakni meditasi. Meditasi *mindfulness* dapat membuat individu semakin dekat dengan realitas terkait *body image* yang dimiliki.
- 2) Peneliti juga menyarankan kepada *significant others* untuk mendukung upaya wanita *middle adulthood* dalam meningkatkan *self-compassion* guna menciptakan *body image* yang positif. *Significant others*, seperti pasangan dapat menghindari kritik yang berlebihan terhadap tubuh wanita *middle adulthood*. Di sisi lain, *significant others* dapat mengutarakan kata-kata yang positif terkait tubuh wanita *middle adulthood*.
- 3) Mengingat hasil penelitian yang membuktikan bahwa *self-compassion* terbukti mengarah pada *body image* yang positif, elemen masyarakat yang bergerak dalam bidang sosial disarankan untuk membuat program edukasi

terkait penerapan *self-compassion* kepada kelompok ibu-ibu usia *middle adulthood*, seperti ibu-ibu PKK. Program tersebut dapat berbentuk pemberian edukasi terkait *butterfly hug* dan relaksasi.

