



6.92%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 9 JUL 2024, 5:11 PM

Similarity report

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

IDENTICAL 0.04% **CHANGED TEXT** 6.87% **QUOTES** 0.1%

Report #21967367

21 BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Individu akan menjalani beragam fase perkembangan pada rentang kehidupannya. Santrock (2019) menyatakan bahwa fase perkembangan individu dimulai dari infancy sampai dengan late adulthood . Dari semua fase perkembangan, masa dewasa dikatakan sebagai fase yang paling lama dialami oleh individu (Hidayati, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), di Indonesia sendiri, jumlah penduduk yang berusia dewasa adalah sekitar sebanyak 168,82 juta jiwa (Kusnandar, 2023). Dari jumlah total penduduk dewasa tersebut, middle adulthood merupakan usia yang paling mendominasi, yakni sebanyak 80,55 juta jiwa (Kusnandar, 2023). **19** Middle adulthood merupakan individu yang berada pada rentang usia 40-65 tahun (Santrock, 2019) . Bagi banyak orang, middle adulthood dianggap sebagai fase terjadinya penurunan kondisi fisik (Santrock, 2019). Santrock (2019) memaparkan bahwa penurunan kondisi fisik pada middle adulthood ditandai dengan adanya perubahan- perubahan fisik yang terjadi. Tanda-tanda perubahan fisik yang paling terlihat di masa middle adulthood adalah pada penampilan fisik, seperti pengerutan dan bintik-bintik penuaan pada kulit, rambut yang menipis dan beruban karena penurunan produksi melanin, dan lain sebagainya (Santrock, 2019). Selain itu, individu pada fase middle adulthood dikatakan juga mengalami penyusutan tinggi badan (Ferdiansyah & Masfufah, 2023).

Dampak yang spesifik terjadi pada wanita rentang usia middle adulthood karena adanya fase menopause yang umumnya mengakibatkan peningkatan berat badan karena adanya perubahan status hormon dan penurunan massa otot (Septiyanti & Seniwati, 2020). Laporan Riskesdas tahun 2018 sendiri menyatakan bahwa 15,1% atau sekitar 46 ribu wanita dewasa di Indonesia memiliki berat badan berlebih dan 29,3% atau sekitar 90 ribu dari 308.940 wanita dewasa di Indonesia mengalami obesitas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Menopause juga dapat mengakibatkan kekeringan pada kulit dan rambut, serta perubahan bentuk tubuh, di mana sebelumnya dianggap bagus menjadi tidak bagus (Proverawati sebagaimana dikutip dalam Tsuraya et al., 2018). Lebih lanjut lagi, wanita pada fase perkembangan middle adulthood juga akan dihadapkan dengan tanggung jawab yang semakin besar (Santrock, 2019). Tanggung jawab dapat berupa tuntutan rumah tangga, mengurus anak hingga pekerjaan yang membuat berkurangnya waktu untuk merawat diri atau menjaga penampilan fisik (Becker et al., 2013). Padahal, tidak bisa dipungkiri bahwa penampilan fisik menjadi urusan yang cukup penting bagi wanita. Wanita dikatakan jauh lebih mementingkan penampilan fisiknya daripada pria (Cash & Smolak, 2011). Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan sosial terhadap wanita untuk mempertahankan daya tarik fisik melalui penampilan (Rocha &

Terra, 2013). Penampilan fisik itu sendiri cukup melekat dengan persepsi dan gambaran individu terhadap tubuhnya. Dalam ranah psikologi, hal tersebut dikatakan sebagai istilah body image . Body image didefinisikan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) sebagai representasi mental dari tubuh, mencakup persepsi individu terhadap penampilan, perasaan, dan pemikiran tentang tubuhnya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada penampilan fisik dapat membuat wanita middle adulthood membentuk persepsi negatif terhadap tubuhnya, seperti merasa dirinya tidak lagi menarik (Cash & Pruzinsky, 2002) . Selain itu, Morais et al. (2017) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi saat proses penuaan dapat menyebabkan terjadinya modifikasi terhadap body image sehingga menimbulkan masalah ketidaksesuaian antara citra yang diinginkan dengan citra aslinya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa standar kecantikan dan tubuh ideal juga dapat berlaku pada wanita middle adulthood , tidak hanya pada wanita yang lebih muda. Body image pada wanita itu sendiri cenderung dapat dipengaruhi oleh adanya standar kecantikan ideal di masyarakat. Zhang (2021) menyatakan bahwa standarisasi kecantikan yang terbentuk di masyarakat dapat berdampak buruk terhadap body image wanita. Terkait hal tersebut, seiring maraknya kampanye body positivity di tengah masyarakat, beberapa selebritis mulai secara terang-terangan berkarir tanpa

REPORT #21967367

mementingkan standarisasi kecantikan. Salah satu selebritis berusia middle adulthood yang kerap menyuarakan pentingnya untuk menerima diri secara apa adanya dan cenderung tidak mementingkan standarisasi kecantikan adalah Tika Panggabean (53 tahun). Dalam akun media sosialnya, Tika kerap mengunggah penampilan dirinya secara apa adanya. Bahkan, ia pun sempat membagikan tips untuk selalu percaya diri dan menghindari rasa insecure terhadap tubuh dalam sebuah podcast bersama Daniel Mananta. Di sisi lain, faktanya meskipun kampanye body positivity sudah banyak digaungkan, terutama di internet, kampanye tersebut cenderung lebih ditujukan pada wanita yang lebih muda (Compton, 2021). Tika Panggabean memang bisa menjadi contoh bahwa kampanye body positivity juga dapat merambah ke wanita yang lebih tua, namun faktanya, belum ditemukan adanya penelitian yang membuktikan secara signifikan pengaruh gerakan body positivity kepada wanita usia middle adulthood . Sementara itu, masih banyak dijumpai pada berbagai media, wanita yang dikatakan cantik dan ideal digambarkan memiliki tubuh langsing, pinggang tipis, tinggi semampai, bokong bulat, rambut lurus, dan lain-lain (Cash & Smolak, 2011). Bentuk tubuh langsing umumnya menjadi standar ideal dan didambakan oleh wanita (Bellard et al., 2021). Adanya standar kecantikan terkait berat badan juga dapat membuat wanita middle adulthood

dengan berat badan yang tidak sesuai standar cenderung mempersepsikan dirinya gemuk, padahal sebenarnya tidak (Cash & Pruzinsky, 2002). Selain itu, di beberapa budaya, seperti di Asia, kulit putih juga kerap dijadikan standar ideal (Cash & Pruzinsky, 2002). Tak hanya itu, penampilan fisik yang terlihat awet muda juga telah menjadi standarisasi kecantikan di kalangan wanita (Kilpela et al., 2016). Standarisasi kecantikan membuat wanita berupaya dengan segala cara untuk menyesuaikan bentuk tubuh dengan konsep cantik yang ada di masyarakat, tanpa mempertimbangkan kesehatan, keuangan, dan psikologisnya (Juliana, 2022). Salah satu alasan mengapa wanita middle adulthood berupaya untuk tetap menyesuaikan dengan standarisasi kecantikan adalah karena adanya rasa takut bahwa pasangannya 1 akan mencari wanita lain yang penampilan fisiknya jauh lebih menarik darinya (Rostiana dan Kurniati sebagaimana dikutip dalam Sopia et al., 2021). Terlebih, dalam hal karir pun wanita middle adulthood harus mampu bersaing dengan wanita muda yang tentunya memiliki penampilan fisik lebih baik darinya. Wanita yang lebih tua dapat kehilangan pekerjaannya, salah satunya karena penampilan fisik yang menua (Beery & Swayze, 2023). Terkait penuaan pada wanita middle adulthood, nyatanya body image juga dapat mengalami distorsi karena adanya pandangan negatif di masyarakat tentang penuaan (Rocha & Terra,

2013). Dengan adanya penuaan, wanita dianggap akan semakin menjauh dari ciri-ciri dasar yang cenderung paling dihargai dalam diri seorang wanita, yakni kecantikan dan keremajaan (Rocha & Terra, 2013). Persepsi terhadap penuaan dapat mengarah pada body image yang terdistorsi atau negatif. Wanita dengan body image negatif cenderung menciptakan persepsi yang tidak akurat tentang seluruh atau sebagian tubuhnya (Midlarsky & Morin, 2017). Selain itu, mereka cenderung tidak cinta dengan tubuhnya, tidak menghargai keunikan tubuhnya, peduli dengan standar tubuh ideal, merasa jelek, tidak nyaman dengan tubuhnya, dan tidak bahagia dengan tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Bahkan, wanita middle adulthood yang memiliki body image negatif juga cenderung akan memiliki kecemasan terhadap penolakan seksual (Tiara & Qudsyi, 2018). Body image yang negatif dapat berdampak negatif. Contohnya memunculkan kecenderungan untuk mengalami eating disorder (Kocyigit, 2023). Samuels et al. (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa gejala eating disorder akibat body image yang negatif semakin banyak terjadi pada wanita usia middle adulthood . Selain itu, body image negatif juga dapat berpengaruh secara signifikan terhadap rendahnya kepercayaan diri (Polivy et al., sebagaimana dikutip dalam Pearce et al., 2014). Bahkan, body image negatif pada wanita juga dapat memungkinkan munculnya depresi (Jackson

et al., 2014). Berdasarkan dampak-dampak negatif yang dapat terjadi, dapat dikatakan bahwa body image negatif pada wanita middle adulthood harus segera diatasi dan penting untuk mempunyai body image yang positif. Body image yang positif terbukti berdampak positif terhadap wanita. Wanita dengan body image positif akan mempersepsikan diri secara positif. Biasanya mereka akan mencintai tubuhnya dan menerima ciri fisik yang unik dari dirinya sendiri (Tylka & Wood-barcalow, 2015). Mereka akan cenderung lebih bahagia dengan tubuhnya, menghormati tubuhnya, menghargai tubuh, mencintai tubuhnya, merasa nyaman, percaya diri, dan cenderung tidak peduli dengan standar ideal (Cash & Smolak, 2011). Membahas mengenai body image positif dan negatif, nyatanya penelitian terdahulu yang meneliti pada subjek wanita middle adulthood di Indonesia masih cenderung memiliki hasil yang inkonsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Perangin-Angin dan Chandra (2022) menghasilkan bahwa 75 wanita middle adulthood yang menjadi subjek penelitiannya memang cenderung memiliki body image yang negatif. Berbanding terbalik dengan hasil penelitian sebelumnya, Wicaksana (2019) yang meneliti pada 326 wanita middle adulthood menyatakan bahwa sebagian besar 2 subjeknya cenderung memiliki body image positif. Penelitian terbaru Restika dan Hurriyati (2023) pada 105 wanita middle adulthood juga menemukan bahwa 54,28%



REPORT #21967367

atau 57 wanita yang menjadi subjeknya mempunyai body image yang cenderung positif. Wanita middle adulthood yang memiliki body image positif akan mempersepsikan dirinya secara positif. Salah satu bentuk dari persepsi positifnya adalah berupa perasaan menghargai tubuhnya. Mendukung pernyataan tersebut, Tiggemann dan McCourt (2013) menyatakan bahwa wanita yang lebih tua memang cenderung lebih mudah menghargai tubuh mereka dibandingkan wanita yang lebih muda. Beberapa peneliti menyatakan bahwa memang penampilan fisik menjadi kurang penting seiring bertambahnya usia di sebagian kalangan wanita middle adulthood (Kilpela et al., 2023). Mereka juga meyakini bahwa memiliki tubuh yang cantik tidak lagi penting bagi sebagian wanita dewasa (Midlarsky & Morin, 2017). Hal tersebut juga yang membuat penelitian terdahulu lebih berfokus meneliti body image pada wanita usia yang lebih muda. Kemudian, Hofmeier et al. (2017) menyatakan bahwa memang cara beberapa wanita usia middle adulthood mengevaluasi tubuhnya tidak lagi berpusat pada penampilan fisik, melainkan kesehatan dan fungsi tubuh. Tylka dan Wood-barcalow (2015) menyatakan bahwa individu yang tidak terlalu fokus dengan perubahan penampilan fisik dan lebih memperhatikan bagaimana fungsi tubuh merupakan salah satu bentuk penerimaan diri, di mana hal tersebut merupakan bagian dari body image positif. Seiring bertambahnya usia, kondisi tubuh wanita memang

semakin memburuk sehingga mungkin memunculkan perasaan tidak puas, namun hal ini tidak terlalu penting bagi sebagian dari mereka (Tiggemann, 2004). Mereka cenderung lebih mementingkan peran lainnya, seperti memiliki anak, memenuhi kebutuhan keluarga, dan karir yang aman (McClean et al., 2010). Beberapa wanita dewasa juga mengembangkan strategi kognitif, seperti menurunkan ekspektasi sehingga dapat meningkatkan penerimaan terhadap tubuh yang menua (Tiggemann, 2004). Wilcox (sebagaimana dikutip dalam McClean et al., 2010) memaparkan bahwa bertambahnya usia, individu memang cenderung realistis terhadap penampilan fisiknya sehingga dapat menyesuaikan standar mereka. Dengan begitu, individu dapat menerima dirinya secara apa adanya tanpa perlu mengikuti standar yang ada. Selain itu, terdapat salah satu faktor protektif yang diketahui dapat menjadi alasan mengapa wanita middle adulthood cenderung memiliki body image yang positif, yakni self-compassion. Braun et al. (2016) mengemukakan bahwa self-compassion dapat melindungi wanita dari permasalahan pada body image. Self-compassion memang cenderung akan meningkat seiring bertambahnya usia (Homan, 2016). Prastiwi dan Mahanani (2021) menemukan bahwa tingkat self-compassion individu middle adulthood cukup tinggi karena di usia tersebut, umumnya individu telah mencapai kematangan emosi yang lebih baik. Mukhlida (2024) dalam studi

literturnya mengungkapkan bahwa penelitian-penelitian juga telah membuktikan adanya pengaruh positif self-compassion terhadap body image pada subjek yang berbeda-beda, contohnya seperti pada young adult dan mahasiswi. Atas temuan tersebut, Mukhlida (2024) menyimpulkan bahwa dengan self-compassion yang tinggi, wanita cenderung 3 akan lebih mencintai diri secara apa adanya sehingga wanita dapat mempersepsikan tubuhnya secara lebih positif. Dapat dikatakan, semakin tinggi tingkat self-compassion dapat menciptakan body image yang cenderung positif. Neff (2003a) mendefinisikan self-compassion sebagai bentuk sikap mengasihi diri sendiri berupa terbuka dengan penderitaan diri, keinginan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan, tidak menghakimi rasa sakit dan kegagalan yang dihadapi, serta menyadari bahwa peristiwa yang pernah dialami diri sendiri adalah elemen dari peristiwa yang dialami oleh manusia secara general. Melalui self-compassion, individu diajarkan untuk menerima dirinya sendiri meskipun memiliki ketidaksempurnaan sehingga berpotensi untuk dapat mengurangi penderitaan, dalam hal ini adalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Albertson et al., 2015). 8 Self-compassion mampu membentuk body image yang positif dengan beragam aspek, yakni self-kindness, common humanity, dan mindfulness (Neff, 2003a). Self-kindness adalah tendensi pengertian dan peduli terhadap diri sendiri melalui kehangatan, kenyamanan, dan penerimaan tanpa syarat, daripada menghakimi, mengkritik, dan memaki diri sendiri karena kekurangan pribadi (Albertson et al., 2015). Self-kindness juga dapat mengurangi perasaan tidak berharga (Neff, 2023). Melalui self-kindness, wanita middle adulthood dapat belajar untuk mengasihi diri dengan cara menerima kekurangan, peduli, dan tidak mengecam diri secara berlebihan. Aspek berikutnya dari self-compassion adalah common humanity. Aspek ini memungkinkan individu untuk mengerti bahwa semua orang tidak sempurna, akan merasakan gagal, membuat kesalahan, dan mengalami tantangan hidup yang serius sehingga individu tidak merasa terisolasi

karena ketidaksempurnaan tersebut (Albertson et al., 2015). Melalui common humanity , wanita middle adulthood dengan segala perubahan fisik yang terjadi akan belajar memahami bahwa manusia tidak sempurna dan bukan hanya mereka sendiri yang mengalami ketidaksempurnaan tersebut. Aspek berikutnya adalah mindfulness . Mindfulness dalam self-compassion merupakan aspek yang melibatkan kesadaran akan pengalaman menyakitkan pada individu secara seimbang dan tidak mengabaikan atau memperkuat pikiran dan emosi yang menyakitkan tersebut (Albertson et al., 2015). 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 sehingga dapat menciptakan body image yang positif. Di sisi lain, wanita middle adulthood dengan self-compassion rendah cenderung akan menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan, merasa terisolasi akan ketidaksempurnaan diri, serta membentuk pikiran dan emosi yang berlebihan terkait kekurangan tubuhnya (Albertson et al., 2015). Guna menggali lebih dalam mengenai fenomena kedua variabel, peneliti melakukan wawancara singkat dengan dua orang subjek wanita middle adulthood , yakni berinisial X dan Y. Terdapat perbedaan pada hasil wawancara dengan X dan Y. X (karyawan berusia 56 tahun) menyatakan bahwa ia tetap menerima perubahan tubuhnya secara apa adanya dan tidak peduli dengan anggapan negatif terhadap 4 penuaan. X juga cenderung tidak peduli dengan standar tubuh ideal pada berat badan wanita sehingga ia tidak pernah melakukan usaha berlebihan dalam menurunkan berat badan karena ia sangat menghargai dan menjaga kesehatan tubuhnya. X juga tidak mengklasifikasikan berat badannya. X menyadari bahwa adanya perubahan fisik sewaktu-waktu membuatnya sedih, namun X menganggap bahwa perubahan fisik merupakan sesuatu yang normal dan akan terjadi pada setiap manusia. Selain itu, penampilan fisik bukan lagi menjadi hal utama baginya.

Selanjutnya, Y (ibu rumah tangga berusia 50 tahun) cenderung mencari maki perubahan fisik yang terjadi pada dirinya dengan melontarkan kata-kata negatif terkait tubuhnya dan merasa tubuhnya tidak lagi menarik. Selain itu, beberapa kali terlintas di pikirannya bahwa hanya dirinya yang menjalani perubahan fisik dengan berucap “Kenapa ya kayaknya cuma saya yang makin tua tubuh saya makin ga karuan gini? Perasaan teman-teman saya dan artis-artis gak kayak gitu, mereka masih oke-oke aja! . Y juga sangat cemas terhadap peningkatan berat badannya. Y menganggap bahwa ia adalah orang yang memiliki berat badan berlebih, jika dibandingkan masa mudanya. Y juga berkata, “Orang-orang tuh suka ngeliatin saya, kayaknya karena saya sekarang jadi gendut. Atas dasar hal tersebut membuat Y selalu hati-hati dalam membeli pakaian agar bentuk tubuhnya tidak terlalu nampak. Hal tersebut juga yang membuat Y kerap melakukan diet ketat yang cenderung tidak sehat. Y juga kerap membentuk pikiran yang berlebihan terkait perubahan yang terjadi pada tubuhnya, seperti berucap “Coba aja saya bisa tetap cantik dan langsing kayak waktu muda, pasti suami saya gaakan bersikap semakin cuek. Berdasarkan hasil wawancara singkat tersebut, dapat diketahui bahwa subjek berinisial X cenderung menilai tubuhnya secara positif, baik tubuh secara menyeluruh (appearance evaluation) maupun pada beberapa bagian tubuhnya (body areas satisfaction), cenderung tidak peduli dengan omongan di luar sana terhadap dirinya yang menua (appearance orientation), tidak melakukan hal berlebihan untuk mencegah kenaikan berat badan (overweight preoccupation), dan tidak mengklasifikasikan tubuhnya (self-classified weight). Hal-hal tersebut dapat terjadi karena X juga menerapkan aspek-aspek self-compassion , seperti self-kindness ; X menerima perubahan tubuhnya dan menyayangi tubuhnya, common humanity ; X menganggap bahwa perubahan fisik yang terjadi adalah sebagai proses penuaan yang normal dialami oleh setiap manusia, dan mindfulness ; X menyadari bahwa adanya perubahan fisik ini memang sewaktu-waktu membuatnya

sedih, namun ia tidak melebih-lebihkannya. Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara singkat dengan subjek berinisial Y, terlihat bahwa ia cenderung menilai tubuhnya secara negatif, baik tubuh secara menyeluruh (appearance evaluation) maupun pada beberapa bagian tubuhnya (body areas satisfaction). Y juga terlihat cenderung cemas untuk bertambah gemuk, Y menganggap bahwa dirinya memiliki berat badan berlebih (self-classified weight) sehingga ia kerap melakukan diet ketat (overweight preoccupation). Hal tersebut juga yang membuat Y selalu berhati-hati dalam membeli pakaian (appearance orientation). Berdasarkan hal tersebut, Y terlihat cenderung tidak menerapkan aspek-aspek self-compassion, seperti self-kindness; Y mencaci maki perubahan tubuhnya (self-judgement), common humanity; Y menganggap bahwa hanya dirinya yang mengalami perubahan fisik (isolation), dan mindfulness; Y cenderung membuat pikiran yang menyakitkan dan berlebihan, yakni Y berpikir bahwa suaminya berubah menjadi cuek karena perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan tidak secantik saat muda (over-identification). Penelitian terdahulu telah membahas keterkaitan antara self-compassion dan body image. Suhendra et al. (2021) melakukan penelitian terhadap 171 dewasa awal pengguna media sosial dan menghasilkan bahwa ditemukan korelasi positif antara self-compassion dan body image dengan keterbatasan penelitian berupa sampel yang cenderung sedikit dan tidak meratanya subjek yang mengisi kuesioner. Selain menguji hubungan antara self-compassion dan body image, terdapat penelitian terdahulu yang juga berusaha meneliti tingkat pengaruh self-compassion terhadap body image, namun jumlahnya masih sangat terbatas. Salah satunya adalah Lulu dan Swasti (2022) dalam penelitiannya terhadap 129 ibu pasca-melahirkan menghasilkan bahwa self-compassion berpengaruh pada body image dengan tingkat kecil, yakni 8,2%. Keterbatasan pada penelitian tersebut adalah pada jumlah subjek yang cenderung sedikit. Meskipun sudah terdapat beberapa penelitian

terdahulu yang meneliti tingkat pengaruh self-compassion terhadap body image , tetapi peneliti belum menemukan penelitian serupa dengan subjek wanita middle adulthood . Penelitian terdahulu pada wanita middle adulthood lebih sering mengkaji topik lain, seperti penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, harga diri, dan resiliensi. Selain itu, mengingat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji self-compassion dan body image lebih banyak dilakukan pada subjek usia remaja sampai dewasa awal, adanya fenomena-fenomena pada wanita middle adulthood , dan adanya keterbatasan pada hasil penelitian terdahulu, yakni seperti keterbatasan jumlah subjek, menjadi alasan peneliti tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Self-Compassion terhadap Body Image pada Wanita Middle Adulthood . 5 7 1.2 Rumusan

Masalah Peneliti merumuskan masalah secara demikian: 1 “Apakah terdapat pengaruh self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood 5 7 .

1.3 Tujuan Penelitian Penelitian ini dilaksanakan dengan sasaran guna melihat ada atau tidak adanya pengaruh self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood. 5 7 1.4 Manfaat Penelitian 1.4 1 Manfaat

Teoritis Dengan melaksanakan penelitian ini, diharapkan mampu membuahkan hasil yang nantinya dapat membagikan ilmu baru tentang self-compassion dan body image pada wanita middle adulthood guna memperluas berbagai cabang ilmu psikologi, seperti psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi kesehatan. 6 1.4.2 Manfaat Praktis Penelitian ini diharapkan mempersembahkan beragam manfaat praktis, seperti berikut: 1) Diharapkan membuat wanita middle adulthood mengimplementasikan self-compassion agar dapat mempertahankan atau menciptakan body image positif . Bentuk sederhana yang dapat dilakukan adalah memberikan afirmasi positif kepada tubuh. 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menampilkan gambaran terkait kondisi body image wanita middle adulthood kepada elemen masyarakat yang bergerak dalam bidang sosial sehingga nantinya dapat menciptakan program yang berguna dalam memberikan edukasi terkait pentingnya

penerapan self-compassion kepada kelompok ibu-ibu berusia middle adulthood, seperti perkumpulan ibu-ibu pengajian, ibu-ibu PKK, dan lain-lain.

5 19

27 7 BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Body Image 2.1.1 Definisi Body Image

Body image telah didefinisikan oleh berbagai peneliti. Body image didefinisikan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) sebagai representasi mental dari tubuh, mencakup persepsi individu terhadap penampilan, perasaan, dan pemikiran tentang tubuhnya. Definisi body image juga diungkapkan oleh Smolak dan Thompson (2009), yakni persepsi individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Taylor (2014) juga mendeskripsikan body image sebagai bagaimana perasaan individu terhadap tubuhnya. Berdasarkan pemaparan beberapa definisi body image, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan definisi milik Cash dan Pruzinsky (2002). Alasan yang mendasari pemilihan definisi tersebut adalah karena definisi body image milik Cash dan Pruzinsky (2002) cenderung lebih kompleks karena selain melibatkan persepsi, juga melibatkan penampilan, perasaan, dan pikiran terkait tubuh. Selain itu, beberapa penelitian terdahulu telah menggunakan definisi tersebut sebagai acuan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Indriani dan Suhana (2023) yang menggunakan definisi tersebut untuk mengetahui body image pada 140 subjek emerging adulthood pengguna Instagram di Bandung. Maulani (2019) juga menggunakan definisi tersebut untuk mengetahui body image pada 150 subjek wanita berusia 18-25 tahun di Indonesia.

2.1.2 Dimensi Body Image Cash dan Pruzinsky (2002)

menyatakan bahwa terdapat lima dimensi yang dimiliki body image, yakni seperti yang tertera di bawah ini. Cash (sebagaimana dikutip dalam Febriani dan Rahmasari, 2018) mendefinisikan kelima dimensi tersebut seperti demikian: a. Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan) Appearance evaluation merupakan penilaian individu mengenai penampilan tubuh secara menyeluruh, termasuk menilai tubuhnya menarik atau tidak. b. Appearance Orientation (Orientasi Penampilan) Appearance orientation diartikan sebagai bentuk usaha lebih yang dijalankan

supaya penampilan dirinya meningkat dan fokus individu pada penampilannya. c. Body Areas Satisfaction (Kepuasan akan Bagian Tubuhnya) Body areas satisfaction diartikan sebagai evaluasi mengenai perasaan kepuasan individu secara terperinci pada area tubuhnya. d. Overweight Preoccupation (Cemas menjadi Gemuk) Overweight preoccupation merupakan penilaian pada kehati-hatian individu akan berat badannya dan juga terkait dengan kecenderungan individu menerapkan diet serta membatasi pola makannya. e. Self-Classified Weight (Pengkategorian Tubuh) Self-classified weight merupakan penilaian individu terhadap berat badannya.

8 2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Body Image

Beberapa faktor yang memengaruhi body image , yakni: a. Usia Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), usia menjadi faktor yang dapat berpengaruh pada body image . Pada fase middle adulthood individu akan dihadapi dengan berbagai perubahan yang terjadi, seperti perubahan fisik (Santrock, 2019). Bentuk perubahan pada penampilan fisik yang kerap terjadi adalah pengerutan dan bintik-bintik penuaan pada kulit, rambut yang menipis dan berubah karena penurunan produksi melanin, dan lain sebagainya (Santrock, 2019). Wanita dikatakan jauh lebih mementingkan penampilan fisiknya daripada pria (Cash & Smolak, 2011). Adanya tanda-tanda penuaan tersebut memang kerap dianggap oleh wanita middle adulthood sebagai pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya yang dapat mengarah pada body image negatif (Alfian et al., 2020). Di sisi lain, beberapa peneliti menyatakan bahwa memang penampilan fisik menjadi kurang penting seiring bertambahnya usia di sebagian kalangan wanita middle adulthood (Kilpela et al., 2023). Mereka cenderung lebih mementingkan peran lainnya, seperti memiliki anak, memenuhi kebutuhan keluarga, dan karir yang aman (Mclean et al., 2010). Oleh sebab itu, penelitian terdahulu yang meneliti body image pada subjek wanita middle adulthood di Indonesia masih cenderung memiliki hasil yang dapat dikatakan inkonsisten sehingga membutuhkan kajian lebih lanjut. b.

16 Jenis Kelamin Mengacu pada Cash dan Pruzinsky (2002), jenis

kelamin dianggap sebagai penyebab yang dapat berpengaruh pada body image. Wanita lebih sering mengalami permasalahan body image daripada pria (Alfian et al., 2020). Salah satu alasannya adalah wanita jauh lebih mementingkan penampilan fisiknya daripada pria (Cash & Smolak, 2011). Quittkat et al. (2019) menemukan bahwa wanita cenderung akan menginvestasikan lebih banyak waktu dalam hidup mereka untuk mencapai penampilan ideal. Salah satu alasannya adalah wanita mendapat tekanan sosial untuk mempertahankan daya tarik fisik dan seksualitas melalui bentuk tubuh serta penampilannya (Rocha & Terra, 2013). Adanya keinginan untuk terus mencapai penampilan yang ideal dapat mengarahkan wanita kepada permasalahan body image . c. Media Sosial Media adalah faktor yang memengaruhi body image (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Grogan (2016), dalam hal ini salah satu bentuk dari media, yakni media sosial dapat berpengaruh pada body image . Beberapa penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berdampak pada munculnya permasalahan body image atau terbentuknya body image negatif, salah satunya adalah penelitian Bazile (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial memang dapat membawa dampak negatif terhadap body image , khususnya pada wanita middle adulthood . Cash dan Pruzinsky (2002) juga menemukan bahwa body image beberapa wanita merasa dipengaruhi secara negatif oleh gambaran ideal 9 yang ditampilkan di media. Media sosial memang dianggap sebagai salah satu wadah yang memperlihatkan gambaran tubuh ideal secara tidak realistis (Panjrath & Tiwari, 2021). d. Budaya Budaya adalah faktor selanjutnya yang dapat memengaruhi body image (Cash & Pruzinsky, 2002). Budaya masyarakat Indonesia cenderung menganggap bahwa salah satu karakteristik wanita yang dapat dianggap cantik adalah wanita yang bertubuh langsing (Lancia et al., 2023). Masih banyak dijumpai pada berbagai media, wanita yang dikatakan cantik dan ideal digambarkan memiliki tubuh langsing, pinggang tipis, tinggi semampai, bokong bulat, dan lain-lain (Cash & Smolak, 2011). Oleh karena

itu, bentuk tubuh langsing umumnya menjadi standar ideal dan didambakan oleh wanita di kalangan masyarakat (Bellard et al., 2021). Selain itu, di beberapa budaya, seperti di Asia, kulit putih juga kerap dijadikan standar ideal (Cash & Pruzinsky, 2002). Bahkan, penampilan fisik yang terlihat awet muda juga telah menjadi standarisasi kecantikan di kalangan wanita (Kilpela et al., 2016).

e. Self-Compassion Lubis et al. (2020) dalam penelitiannya yang menggunakan teori Cash memaparkan bahwa self-compassion mampu menjadi faktor yang memengaruhi body image pada subjeknya. Mills et al. (2022) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion terbukti dapat menciptakan body image yang positif. Braun et al. (2016) juga mengemukakan bahwa self-compassion dapat melindungi dari permasalahan pada body image. Self-compassion mampu membagikan serangkaian cara kepada wanita untuk menghargai dirinya sendiri guna membuahakan body image positif (Albertson et al., 2015).

2.2 Self-Compassion

2.2.1 Definisi Self-Compassion

Neff (2003a) mengartikan self-compassion sebagai bentuk sikap mengasihi diri sendiri berupa terbuka dengan penderitaan diri, keinginan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan, tidak menghakimi rasa sakit dan kegagalan yang dihadapi, serta menyadari bahwa peristiwa yang pernah dialami diri sendiri adalah elemen dari peristiwa yang dialami oleh manusia secara general. Silberstein-Tirch (2019) juga mengartikan self-compassion sebagai kemampuan untuk secara sadar peduli dan suportif terhadap diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup yang paling berat. Bagi Welford (2013), self-compassion adalah tentang mengenali bahwa diri sedang berjuang dan membuat komitmen untuk melakukan apa yang bisa dilakukan untuk memperbaiki keadaan. Berdasarkan pemaparan definisi self-compassion, peneliti memutuskan untuk menggunakan definisi self-compassion oleh Neff (2003a). Hal tersebut dikarenakan Neff merupakan pionir dalam studi tentang self-compassion, sekaligus menjadi orang pertama yang mengukur konstruksi tersebut sejak dua puluh tahun lalu (Neff,

2023). Selain itu, definisi yang diungkapkan oleh Neff juga paling sering digunakan untuk 10 penelitian yang mengkaji self-compassion . Contohnya adalah pada penelitian mengenai self-compassion oleh Hati dan Soetjningsih (2022) pada 67 orang pengguna Instagram yang berusia 18-24 tahun di Indonesia. Kemudian, Karinda (2020) juga menggunakan definisi self-compassion milik Neff untuk 345 mahasiswa di salah satu universitas swasta daerah Malang yang berusia 17-24 tahun. Tak hanya itu, definisi tersebut juga kerap digunakan oleh berbagai penelitian di luar negeri. Salah satunya adalah Phillips (2018) yang menggunakan definisi tersebut untuk 336 mahasiswa dewasa di Australia.

2.2.2 Dimensi Self-Compassion Mengacu pada Neff (2003b),

self-compassion terdiri atas enam dimensi yang saling berkaitan . Albertson et al. (2015) memaparkan keenam dimensi dari self-compassion sebagai berikut:

- a. Self-Kindness versus Self-Judgement**
Self-kindness adalah kecenderungan untuk peduli dan pengertian terhadap diri sendiri dengan kehangatan, kenyamanan, dan penerimaan tanpa syarat terhadap kekurangan diri. Di sisi lain, self-judgement adalah sikap menghakimi, mengkritik, dan memaki diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki.
- b. Common Humanity versus Isolation**
Common humanity dianggap sebagai aspek yang memperkuat pemahaman individu bahwa tidak ada orang yang sempurna, akan menemui kegagalan, bertindak salah, dan menjalani tuntutan hidup yang genting. Pada sisi yang berbeda, isolation merupakan saat individu merasa terisolasi karena ketidaksempurnaan.
- c. Mindfulness versus Over-Identification**
Mindfulness dianggap sebagai aspek yang mengaitkan kesadaran mengenai pengalaman menyakitkan secara proporsional dan tidak menepis emosi yang menyakitkan pada individu. Di sisi lain, over-identification merupakan aspek yang memperkuat pikiran dan emosi yang menyakitkan pada individu.

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion Terdapat

beberapa faktor yang berpengaruh pada self-compassion , yakni:

- a. Jenis Kelamin**
Jenis kelamin menjadi faktor yang mampu berpengaruh

bagi self-compassion (Yarnell et al., 2015). **25** Wanita cenderung memiliki self-compassion yang lebih rendah daripada pria (Yarnell et al., 2015). Hal ini dikarenakan wanita cenderung lebih memikirkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, daripada pria (Yarnell et al., 2015). Selain itu, wanita juga dikatakan lebih mengutamakan kebutuhan orang lain di atas kebutuhannya sendiri, di mana hal ini dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk membagikan rasa kasih sayang pada diri pribadi (Yarnell et al., 2015).

b. Usia

11 Faktor lain yang dapat memengaruhi self-compassion adalah usia (Neff, 2011). Beberapa penelitian terdahulu telah memperlihatkan adanya keterkaitan usia dan self-compassion (Hwang et al., 2016). Bratt dan Fagerström (2020) menjelaskan bahwa self-compassion tampaknya lebih tinggi pada usia tua. Prastiwi dan Mahanani (2021) memaparkan bahwa self-compassion individu middle adulthood cukup tinggi karena di usia tersebut, umumnya individu telah mencapai kematangan emosi yang lebih baik daripada usia yang lebih muda. Meskipun demikian, temuan lain menyatakan bahwa wanita usia middle adulthood mungkin saja dapat mengalami siklus negatif self-compassion akibat akan memasuki usia yang lebih tua (Gavralas et al., 2023). Oleh karena itu, sama halnya dengan penelitian body image, penelitian mengenai self-compassion pada wanita middle adulthood juga cenderung memiliki hasil yang inkonsisten.

c. Budaya

Budaya dianggap sebagai bentuk faktor yang dapat memengaruhi self-compassion (Neff, 2011). Self-compassion ditemukan lebih lazim dalam budaya yang mengutamakan rasa saling bergantung daripada bersikap individualis karena self-compassion memerlukan pengakuan atas kemanusiaan yang sama (common humanity) dan keterhubungan (Neff et al., 2008).

2.3 Kerangka Berpikir

Sebagai makhluk hidup, individu akan melalui beberapa fase perkembangan dalam hidupnya. Fase dewasa merupakan fase perkembangan yang paling lama dialami oleh individu (Hidayati, 2020). Salah satu fase dewasa yang akan dilalui individu adalah middle

adulthood . Pada fase middle adulthood , individu akan dihadapi dengan berbagai perubahan yang terjadi, seperti perubahan pada tanggung jawab, fisik, kesehatan, pekerjaan, dan lain-lain (Santrock, 2019). Perubahan tersebut dapat mengarah pada keadaan yang lebih negatif, seperti penurunan kondisi kesehatan, fisik, dan juga mental (Allen & Leary, 2013). Middle adulthood harus berupaya menghadapi perubahan tersebut. Jika tidak, hal ini akan memengaruhi mereka saat memasuki tahap perkembangan integrity vs despair pada fase usia berikutnya, yakni late adulthood (Santrock, 2019). Dalam hal ini, self-compassion dapat memproteksi middle adulthood dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Self-compassion yang tinggi dikaitkan dengan penuaan yang sukses, lebih sedikit masalah emosional, dan kepuasan (Allen & Leary, 2013). Prastiwi dan Mahanani (2021) menemukan bahwa tingkat self-compassion individu middle adulthood cukup tinggi karena di usia tersebut, umumnya individu telah mencapai kematangan emosi yang lebih baik. Beberapa penelitian terdahulu memang telah membuktikan bahwa self-compassion yang tinggi dapat membantu middle adulthood dalam menghadapi perubahan seiring penuaan (Allen & Leary, 2013), seperti perubahan pada penampilan fisik. Perubahan pada fisik merupakan hal yang paling terlihat dari proses penuaan. Perubahan pada penampilan fisik middle adulthood dapat berupa pengerutan dan bintik-bintik penuaan pada kulit, rambut yang menipis dan berubah karena penurunan produksi melanin, dan lain sebagainya (Santrock, 2019). Wanita middle adulthood juga akan dihadapkan dengan perubahan penampilan fisik akibat adanya menopause, seperti peningkatan berat badan karena adanya perubahan status hormon dan penurunan massa otot (Septiyanti & Seniwati, 2020). Selain itu, kekeringan pada kulit dan rambut juga cenderung terjadi pada wanita akibat menopause (Tsuraya et al., 2018). Penampilan fisik itu sendiri cukup melekat dengan persepsi dan gambaran individu terhadap tubuhnya. Dalam ranah psikologi, hal tersebut dikatakan sebagai istilah body image .

Alfian et al. (2020) menyatakan bahwa adanya tanda-tanda penuaan berupa perubahan fisik memang kerap dianggap oleh wanita middle adulthood sebagai pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya yang mengarah pada body image negatif. Body image pada wanita itu sendiri cenderung dapat dipengaruhi oleh adanya standar kecantikan ideal di masyarakat. Adanya standarisasi kecantikan membuat wanita berupaya dengan segala cara untuk menyesuaikan, tanpa mempertimbangkan kesehatan, keuangan, dan psikologisnya (Juliana, 2022). Body image pada middle adulthood juga dapat mengalami distorsi karena adanya pandangan negatif di masyarakat tentang penuaan (Rocha & Terra, 2013). Body image yang terdistorsi dapat membuat wanita cenderung tidak cinta dengan tubuhnya, tidak menghargai keunikan tubuhnya, peduli dengan standar tubuh ideal, merasa jelek, tidak nyaman dengan tubuhnya, dan tidak bahagia dengan tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Tak hanya itu, body image yang negatif dapat membawa berbagai dampak negatif, seperti gangguan makan, rendahnya kepercayaan diri, hingga depresi. Berdasarkan dampak-dampak negatif yang dapat terjadi, dapat dikatakan bahwa body image negatif pada wanita middle adulthood harus segera diatasi dan penting untuk membentuk body image positif. Terkait dengan body image negatif dan positif pada wanita middle adulthood, nyatanya hasil penelitian di Indonesia masih cukup menemui inkonsisten. Tidak semua penelitian menyatakan bahwa wanita middle adulthood secara pasti memiliki body image negatif. Hal tersebut dikarenakan beberapa peneliti meyakini bahwa memang penampilan fisik menjadi kurang penting seiring bertambahnya usia di sebagian kalangan wanita middle adulthood (Kilpela et al., 2023). Salah satu alasannya karena mereka cenderung lebih mementingkan peran lainnya, seperti memiliki anak, memenuhi kebutuhan keluarga, dan karir yang aman (Mclean et al., 2010). Beberapa wanita dewasa juga mengembangkan strategi kognitif, seperti menurunkan ekspektasi sehingga dapat meningkatkan penerimaan terhadap tubuh yang menua (Tiggemann,

2004). Alasan lain yang memungkinkan mengapa wanita middle adulthood memiliki body image yang cenderung positif adalah tentu adanya self-compassion yang memang cenderung semakin tinggi seiring memasuki usia middle adulthood . Braun et al. (2016) mengemukakan bahwa self-compassion memang dapat melindungi dari permasalahan pada body image . Beberapa penelitian juga telah menemukan bahwa self-compassion dapat memengaruhi body image secara positif (Mukhlida, 2024). Self-compassion dapat membuahkan body image yang positif dengan beragam aspek di dalamnya, seperti self-kindness, common humanity , dan mindfulness (Neff, 2003a). 13 Melalui self-kindness , wanita middle adulthood dapat belajar untuk mengasihi diri dengan cara menerima kekurangan diri sendiri dan tidak mengecam diri secara berlebihan. Kemudian, melalui common humanity , wanita middle adulthood akan belajar memahami bahwa manusia tidak sempurna dan bukan hanya mereka sendiri yang mengalami ketidaksempurnaan tersebut. Selain itu, melalui mindfulness , wanita middle adulthood dapat belajar untuk mengakui bahwa dirinya sedang menderita, namun tidak berlebihan dalam membentuk pikiran dan emosi terkait tubuhnya. 3 Berdasarkan pemaparan-pemaparan sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian untuk melihat pengaruh self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood. Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Berpikir 2.4 Hipotesis Peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: H0: Tidak terdapat pengaruh self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood. Ha: Terdapat pengaruh self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood. 1 2 4 9 17 14 Self-Compassion Body Image BAB III METODE PENELITIAN 3.1 Pendekatan Penelitian Kuantitatif dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif merupakan pengukuran variabel yang dilakukan pada masing-masing subjek untuk memperoleh skor, umumnya berbentuk angka yang kemudian dilakukan analisis statistik guna mendapat ringkasan dan interpretasi (Gravetter & Forzano, 2018). Pendekatan kuantitatif pada penelitian ini dipilih

untuk mengukur pengaruh variabel self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood melalui analisis statistik . 1 4 15 3.2 Variabel Penelitian Body image sebagai Dependent Variable (DV) dan self-compassion sebagai Independent Variable (IV) merupakan kedua variabel yang digunakan. 1 3.2 1 Definisi Operasional Body Image Definisi operasional body image merupakan skor keseluruhan dari alat ukur body image milik Cash (1990), yakni Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scale (MBSRQ-AS) yang diadaptasi oleh Swami et al. (2019) versi Malaysia dan peneliti translasikan ke dalam Bahasa Indonesia. 14 Skala ini mengukur lima dimensi, yakni appearance evaluation , appearance orientation, body areas satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight . Terdapat indikator dalam pengukuran ini, di mana kian tinggi total skor body image , maka wanita middle adulthood akan semakin positif dalam mempersepsikan tubuhnya dan berlaku juga sebaliknya. 3.2.2 Definisi Operasional Self-Compassion Definisi operasional self-compassion merupakan skor keseluruhan dari alat ukur Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto et al. (2020) yang merupakan versi Bahasa Indonesia dari Self-Compassion Scale (SCS) milik Neff (2003b) dan terdiri atas enam dimensi yang saling berkaitan, yakni self-kindness versus self-judgement , common humanity versus isolation , dan mindfulness versus over-identification. 1 Indikator pada pengukuran ini ialah kian tinggi skor total self-compassion , maka wanita middle adulthood akan lebih peduli dan baik pada dirinya, begitupun sebaliknya.

3.3 Populasi dan Sampel Populasi dikatakan sebagai kelompok besar yang merupakan fokus utama dalam penelitian dan sampel dikatakan sebagai kelompok kecil yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut. 2 Sampel disortir dari sebuah populasi dan difokuskan untuk mewakili populasi tersebut atau disamaratakan (Gravetter & Forzano, 2018). Wanita middle adulthood adalah populasi dalam penelitian ini. Santrock (2019) menyatakan bahwa midde adulthood merupakan individu yang berusia 40-65 tahun. BPS menyatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia dalam rentang

usia tersebut adalah sebanyak 80,55 juta jiwa (Kusnandar, 2023). Di sisi lain, tidak ditemukan secara spesifik jumlah wanita di Indonesia yang masuk dalam rentang usia tersebut. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan jumlah penduduk Indonesia dalam rentang 15 usia 40-65 tahun secara general sehingga jumlah populasi penelitian ini adalah sekitar 80,55 juta jiwa. **1** Selanjutnya, sampel juga disortir dengan significance error sebesar 5% berdasarkan tabel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2017). Atas dasar hal tersebut, sampel dalam penelitian ini adalah 349 orang. Sampel diperoleh melalui metode convenience sampling. Pada metode tersebut, peneliti hanya mempergunakan individu yang mudah diperoleh sebagai partisipan dan ditunjuk atas dasar ketersediaan dan kemauan mereka dalam merespons (Gravetter & Forzano, 2018). Berdasarkan pemaparan, sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah wanita dan berusia 40-65 tahun (middle adulthood). Pertanyaan mengenai data demografis tambahan lainnya akan disesuaikan di kuesioner pada saat pengambilan sampel.

11 **3.4 Instrumen Penelitian Terdapat dua instrumen yang digunakan, yakni Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scale (MBSRQ-AS) guna mengukur body image dan Skala Welas Diri (SWD) guna mengukur self-compassion.**

3.4.1 Deskripsi Instrumen Body Image

Dalam mengukur body image, penelitian ini menggunakan MBSRQ-AS yang dikembangkan oleh Cash (1990). MBSRQ-AS yang dibuat oleh Cash adalah alat ukur yang paling umum dipilih untuk mengukur body image (Izydorczyk & Lizinczyk, 2022). Mendukung pernyataan tersebut, Wade (2017) menyatakan bahwa MBSRQ-AS memang telah menjadi alat ukur yang sering digunakan dan tervalidasi dengan baik yang mampu mengukur aspek multidimensi dari konstruksi body image. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur MBSRQ-AS yang diadaptasi dari Cash oleh Swami et al. (2019) versi Malaysia. Kemudian, peneliti mentranslasikan alat ukur tersebut ke dalam Bahasa Indonesia. MBSRQ-AS versi Malaysia memiliki nilai reliabilitas yang baik, yakni dengan

nilai internal consistency $>0,7$. Kemudian, alat ukur tersebut juga telah dinyatakan valid karena telah melakukan uji validitas menggunakan construct validity . **12** Atas dasar pemaparan, dapat dikatakan bahwa alat ukur ini terbukti reliabel dan valid untuk mengukur body image . Cash dan Pruzinsky (2002) memaparkan bahwa MBSRQ-AS memiliki lima dimensi, yakni seperti yang terlihat dalam tabel 3.1. MBSRQ-AS terdiri atas 34 aitem, dengan 18 aitem favorable dan 16 aitem unfavorable . **13** Skala Likert digunakan untuk mengukur respons yang terdiri dari lima pilihan, yakni sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), cukup setuju (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Skoring MBSRQ-AS dilakukan dengan melakukan perhitungan jumlah total skor keseluruhan responden yang didapat dari aitem favorable dan unfavorable , namun untuk aitem unfavorable , skor harus dibalik terlebih dahulu. Berikut adalah sebaran instrumen MBSRQ-AS.

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem Favorable	Jumlah Aitem Unfavorable
Appearance Evaluation	3, 5, 9, 12, 15, 18, 19	7	7
Appearance Orientation	11, 14, 16, 20	4	4
Body Area Satisfaction	1, 2, 6, 7, 10, 13, 12	7	7
Overweight Preoccupation	17, 21	2	2
Self-Classified Weight	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	9	9
Total	4, 8, 22, 32, 33, 34	18	16

3.4 **10** 2 Deskripsi Instrumen Self-Compassion Dalam mengukur self-compassion , penelitian ini menggunakan alat ukur Self- Compassion Scale oleh Neff (2003b) yang ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh S ugianto et al. (2020), yakni Skala Welas Diri (SWD). Nilai reliabilitas cronbach's α yang didapat adalah 0,872 (Sugianto et al., 2020). Kemudian, alat ukur tersebut juga telah dinyatakan valid karena telah melakukan uji validitas menggunakan construct validity . **12** Atas dasar tersebut, alat ukur ini terbukti valid dan reliabel dalam mengukur self- compassion . Neff (2003b) menyatakan bahwa self-compassion terdiri atas enam dimensi yang saling berkaitan, yakni seperti yang terlihat pada tabel 3.2. **1** SWD terdiri atas 26 aitem, dengan 13 aitem favorable dan 13 aitem unfavorable . **1** **18** Skala

Likert digunakan untuk mengukur respons yang terdiri dari lima pilihan, yakni dari hampir tidak pernah (1) hingga hampir selalu (5). Untuk menghitung total skor SWD, skor pada aitem unfavorable harus dibalik terlebih dahulu, yakni hampir tidak pernah (5) hingga hampir selalu (1). Kemudian, dilakukan perhitungan rata-rata pada setiap subskala dari masing-masing responden. Setelah itu, menghitung rata-rata total yang didapat dari rata-rata terhadap setiap rata-rata pada enam subskala. Berikut adalah sebaran instrumen SWD. Tabel 3.2 Sebaran Instrumen SWD (Sugianto et al., 2020)

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
Favorable	5, 12, 19, 23, 26	5
Self-Kindness (SK)	5, 12, 19, 23, 26	5
Self-Judgement (SJ)	1, 8, 11, 16, 21	5
Common Humanity (CH)	3, 7, 10, 15	4
Isolation (I)	4, 13, 18, 25	4
Mindfulness (M)	9, 14, 17, 22	4
Over-identification (O)	2, 6, 20, 24	4
Total		13

3.5 Pengujian Psikometri Dalam hal ini, peneliti ingin melihat reliabilitas dan validitas pada kedua alat ukur yang akan digunakan, yakni MBSRQ-AS dan SWD dengan melakukan uji psikometri. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan bantuan aplikasi JASP versi 0.18 1 2 3, sedangkan uji validitas dengan content validity melalui expert judgement. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui Google Form kepada 55 wanita middle adulthood untuk melakukan uji coba. 3.5.1 Validitas Alat Ukur Body Image (MBSRQ-AS) Uji validitas MBSRQ-AS yang digunakan berjenis content validity. Peneliti akan mentranslasi dan mengadaptasi alat ukur MBSRQ-AS versi Malaysia Swami et al. (2019) ke dalam Bahasa Indonesia. 1 Kemudian, expert judgement yang merupakan dosen pembimbing akan melakukan pengecekan dan merevisi hasil translasi yang kurang tepat. Hasil revisi alat ukur MBSRQ-AS oleh expert judgement tertera pada lampiran 1. Peneliti kemudian memadankan aitem dan meneruskan uji keterbacaan kepada tiga responden yang selaras dengan karakteristik penelitian. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, ketiga responden merasa bahwa semua aitem mudah dimengerti sehingga tidak perlu direvisi kembali. Oleh karena itu, alat ukur MBSRQ-AS dikatakan valid dan dapat



mengukur body image . 3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur Body Image (MBSRQ-AS) Uji psikometri untuk mengetahui nilai reliabilitas dijalankan melalui teknik Cronbach's alpha . Shultz et al. (2014) menyatakan bahwa nilai koefisien yang harus didapat adalah minimal 0,7. Berdasarkan pengujian yang dilakukan pertama kali, didapat bahwa MBSRQ-AS memiliki nilai reliabilitas cronbach's α sebesar 0,772. Meskipun sudah dapat dikatakan reliabel karena $>0,7$, peneliti masih menemukan dua belas aitem yang memiliki nilai item-rest correlation $<0,2$, sedangkan nilai minimalnya adalah 0,2 apabila mengacu pada Streiner et al. (2015). Peneliti memutuskan untuk melakukan eliminasi aitem terhadap dua belas aitem tersebut. Setelah aitem-aitem tersebut dieliminasi, MBSRQ-AS memiliki nilai reliabilitas cronbach's α sebesar 0,867. Atas dasar hal tersebut, MBSRQ-AS dinyatakan reliabel dalam mengukur variabel yang akan diukur. 3.5.3 Analisis Aitem Alat Ukur Body Image (MBSRQ-AS) Peneliti melakukan analisis aitem terhadap alat ukur MBSRQ-AS untuk melihat nilai item-rest correlation dengan aplikasi JASP 0.18.3. Standar minimal nilai yang harus didapat jika ingin dikatakan sebagai aitem yang baik adalah 0,2 (Streiner et al., 2015). Pada percobaan analisis aitem pertama kali, didapat bahwa aitem memiliki nilai rentang -0,010-0,697. Atas dasar hal tersebut, aitem-aitem yang memiliki nilai $<0,2$ akan digugurkan, yakni aitem pada dimensi Appearance Orientation (aitem 1, 2, 11, 14, 16, 17, 20), Appearance Evaluation (aitem 3, 9, 12, 15), dan Overweight Preoccupation (aitem 32). Setelah aitem-aitem tersebut dieliminasi, aitem memiliki nilai rentang 0,225-0,675. Meskipun beberapa aitem tereliminasi, peneliti telah memastikan bahwa setiap dimensi tetap memiliki minimal dua aitem. Hasil analisis aitem selengkapnya tertera pada lampiran 5. Berdasarkan hasil tersebut, aitem pada alat ukur MBSRQ-AS dapat dikatakan sebagai aitem yang cukup baik. 1 2 18 3.5

1 2 6 9 4 Validitas Alat Ukur Self-Compassion (SWD) Uji validitas alat ukur SWD diuji dengan content validity . Dalam hal ini, expert

judgement yang merupakan dosen pembimbing akan menyesuaikan setiap butir aitem atas dasar kondisi dan partisipan penelitian. Alat ukur SWD telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) sehingga dalam penelitian ini, alat ukur tersebut hanya perlu disesuaikan kembali. **1** Setelah expert judgement melakukan penyesuaian, berikutnya peneliti menjalani uji keterbacaan terhadap tiga responden yang selaras dengan karakteristik penelitian. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, ketiga responden merasa bahwa semua aitem mudah dimengerti sehingga tidak perlu direvisi kembali. Hasil penyesuaian aitem oleh expert judgement tertera dalam lampiran 6. **2** 3.5 **2** 5 Reliabilitas Alat Ukur Self-Compassion (SWD) Pengujian psikometri untuk mengetahui nilai reliabilitas diuji melalui Cronbach's alpha. Mengacu pada Shultz et al. (2014), nilai koefisien yang harus didapat adalah minimal 0,7. Berdasarkan pengujian yang dilakukan pertama kali, didapat bahwa SWD memiliki nilai reliabilitas cronbach's α sebesar 0,845. Meskipun sudah dapat dikatakan reliabel karena $>0,7$, peneliti masih menemukan lima aitem yang memiliki nilai item-rest correlation $<0,2$, sedangkan nilai minimalnya adalah 0,2 apabila mengacu pada Streiner et al. (2015). Peneliti memutuskan untuk melakukan eliminasi aitem terhadap lima aitem tersebut. Setelah kelima aitem tersebut dieliminasi, SWD memiliki nilai reliabilitas cronbach's α sebesar 0,852. Atas dasar hasil tersebut, SWD diartikan sebagai alat ukur yang konsisten dan reliabel dalam pengukuran. 3.5 **6** 6 Analisis Aitem Alat Ukur Self-Compassion (SWD) Dalam hal ini, peneliti menganalisis aitem pada alat ukur SWD guna mengetahui nilai item-rest correlation dengan JASP 0.18 **3**. Standar minimal nilai yang harus didapat jika ingin dikatakan sebagai aitem yang baik adalah 0,2 (Streiner et al., 2015). Pada percobaan analisis aitem pertama kali, didapat bahwa aitem memiliki nilai rentang 0,101-0,574. Atas dasar hal tersebut, aitem-aitem yang memiliki nilai $<0,2$ akan digugurkan, yakni aitem pada dimensi Self-Kindness (aitem 5 dan 12), Self- Judgement (aitem 1), Common

Humanity (aitem 10), dan Over-identification (aitem 2). Setelah kelima aitem tersebut dieliminasi, aitem memiliki nilai rentang 0,301-0,615. Hasil analisis aitem selengkapnya tertera pada lampiran 9. Atas dasar hal tersebut, aitem pada alat ukur SWD mampu disebut sebagai aitem yang baik.

1 2 3.6 Teknik Analisis Data Penelitian ini menjalani uji regresi linear sederhana sebagai teknik analisa data untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh self-compassion terhadap body image pada wanita middle adulthood . Melalui uji tersebut, peneliti mampu mendapatkan tingkat besaran pengaruh variabel terikat terhadap variabel bebas (Gravetter & Forzano, 2018). 1 2 Terdapat uji asumsi yang harus terpenuhi sebelum uji hipotesis, yakni uji asumsi normalitas, linearitas, independensi error, dan homoskedastisitas (Field, 2018). 1 Peneliti melakukan uji asumsi dan regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi JASP 0.18 3. 19 3.7 Prosedur Penelitian Prosedur penelitian berisi tahapan yang dilalui dalam penelitian, mulai dari awal sampai dengan proses pengolahan data. Prosedur penelitian dijalani dengan siklus, seperti berikut: a. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti mulai dari bulan Januari hingga Mei 2024 dengan melakukan penyebaran kuesioner online pada Google Forms guna mendapatkan responden yang tepat dengan kriteria subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga mendatangi satu persatu responden yang tepat dengan kriteria penelitian untuk mengisi kuesioner. b. Peneliti melakukan pengecekan pada data responden yang mengisi kuesioner. Jika didapat responden yang tidak tepat dengan kriteria, maka peneliti tidak akan mempergunakan data responden tersebut. c. Selanjutnya, proses skoring dan pengolahan data terhadap hasil kuesioner dijalani oleh peneliti dengan aplikasi Microsoft Excel. d. Tahap selanjutnya adalah peneliti menggunakan aplikasi JASP 0.18 1 3 untuk mendapatkan hasil uji normalitas, linearitas, independensi error, dan homoskedastisitas. Pengujian tersebut digunakan untuk melihat terpenuhi atau tidaknya uji asumsi di penelitian ini. Apabila memenuhi, peneliti kemudian melakukan uji

regresi linear. Sebaliknya, apabila tidak memenuhi, peneliti akan melakukan uji regresi logistik. e. Guna memperkaya hasil penelitian, peneliti memutuskan untuk melakukan analisis tambahan dengan menggunakan aplikasi yang sama, yakni JASP 0.18.3. Analisis tambahan digunakan untuk melihat perbedaan body image dan self-compassion berdasarkan faktor yang memengaruhi.

20 BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian

Pada penelitian ini, responden penelitian yang digunakan merupakan wanita middle adulthood berusia 40-65 tahun dan merupakan Warga Negara Indonesia (WNI). Sementara itu, data demografis yang diperoleh terdiri atas usia, berat badan, tinggi badan, pendidikan terakhir, pekerjaan, status pernikahan, jumlah anak, apakah pekerjaannya menuntut untuk berpenampilan menarik, frekuensi berolahraga, dan apakah mengetahui tentang isu body positivity atau tidak, serta ditambah dengan pertanyaan terkait faktor yang memengaruhi, yakni media sosial yang paling sering digunakan dan durasi melihat media sosial. Data berat badan dan tinggi badan kemudian peneliti olah menggunakan rumus Body Mass Index (BMI) sehingga nantinya didapat kategorisasi berat badan. Penyebaran kuesioner dilakukan sejak Januari hingga Mei 2024 melalui Google Form. Kemudian, perolehan data dilakukan secara online dan juga mendatangi responden secara langsung. Sebanyak 379 responden yang mengisi kuesioner, namun peneliti memutuskan hanya menggunakan 352 data responden untuk selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data, sementara sisanya tidak digunakan karena termasuk outlier dan tidak sesuai karakteristik.

4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis

Dalam penelitian ini, karakteristik responden tentu memiliki perbedaan. Oleh karena itu, hasil data demografis yang diperoleh peneliti pun bervariasi. Berdasarkan tabel 4.1, responden yang dominan merupakan wanita berusia early middle age, yakni sebanyak 277 responden (78,69%), 157 responden (44,60%) dalam kategori berat badan normal, 152 responden (43,18%) merupakan lulusan SD-SMA, 169

REPORT #21967367

responden (48,01%) merupakan ibu rumah tangga, 299 responden (84,94%) memiliki status perkawinan menikah, 284 responden (80,68%) memiliki anak berjumlah 1-3, 129 responden (36,64%) dituntut untuk berpenampilan menarik dalam pekerjaannya, 224 responden (63,63%) memiliki frekuensi berolahraga/minggu, dan sebanyak 238 responden (67,61%) tidak mengetahui isu body positivity . 21

Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis (N=352) Karakteristik N

Kategori	N	Persentase (%)
Persentas e Rentang Usia Early Middle Age (40-54 tahun)	277	78,69%
Late Middle Age (55-65 tahun)	75	21,30%
Kategori Berat Badan Kekurangan Berat Badan	9	2,55%
Normal	157	44,60%
Kelebihan Berat Badan	123	34,94%
Obesitas	63	17,89%
Pendidikan Terakhir SD-SMA	152	43,18%
Diploma	36	10,22%
Sarjana	133	36,93%
Magister	34	9,65%
Pekerjaan Ibu Rumah Tangga	169	48,01%
PNS	72	20,45%
Karyawan Swasta	54	15,34%
Wiraswasta	40	11,36%
Pensiunan	14	3,97%
Tidak Bekerja	3	0,85%
Status Pernikahan Menikah	299	84,94%
Pasangan Meninggal Dunia	31	8,80%
Bercerai	14	3,97%
Belum/Tidak Menikah	8	2,27%
Jumlah Anak 1-3	284	80,68%
>3	55	15,62%
Tidak Punya	13	3,69%
Apakah Pekerjaan Anda Menuntut Anda untuk Berpenampilan Menarik?		
Saya Tidak Bekerja	13	36,93%
Tidak	96	26,42%
Ya	123	36,64%
22		
Karakteristik N Persentas e	9	
Frekuensi Berolahraga/Minggu		
1-3 kali	224	63,63%
>3 kali	34	9,65%
Tidak Sama Sekali	94	26,70%
Apakah Anda Mengetahui Isu Body Positivity ?		
Ya	114	32,38%
Tidak	238	67,61%

4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Faktor yang Memengaruhi Body Image Tabel 4.2

memperlihatkan gambaran responden berdasarkan faktor yang memengaruhi. Terlihat bahwa secara garis besar, sebanyak 250 responden (71,02%) dalam penelitian ini menjadikan WhatsApp sebagai media sosial yang paling sering digunakan. Kemudian, terlihat pula 161 responden (45,73%) dalam penelitian ini menggunakan media sosial dengan durasi 1-3 jam/hari. Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Faktor yang Memengaruhi Body Image (N=352) Faktor yang Memengaruhi N Persentase

Media Sosial yang Sering Digunakan WhatsApp 25 71,02% TikTok 37 10,51% Instagram 34 9,65% YouTube 20 5,68% Facebook 11 3,12%

Durasi Melihat Media Sosial/Hari <1 Jam 97 27,55% 1-3 Jam 16 14,73% >3 Jam 94 26,70%

4.2 Analisis Hasil Statistik Deskriptif

Analisis hasil yang dilakukan pertama kali adalah analisis statistik deskriptif terhadap variabel self-compassion dan body image, yakni berupa gambaran kedua variabel.

4.2.1 Gambaran Body Image

Gambaran body image pada penelitian ini dapat ditunjukkan dari nilai mean yang didapat dari keseluruhan responden.

Variabel	Mean Teoritik	Mean Empirik	Standar Deviasi
Minimum	66	73,54	12,51
Maximum	102	102	32
Appearance Evaluation	9	11,36	2,68
Appearance Orientation	15	16,12	3,67
Body Areas Satisfaction	27	31,66	7,20
Overweight Preoccupation	9	8,57	2,61
Self-Classified Weight	6	4,76	2,24

Tabel 4.3 memperlihatkan hasil dari gambaran variabel body image. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai mean empirik ($M = 73,54$) lebih besar daripada mean teoritik ($M = 66$). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki body image yang positif. Tabel tersebut juga memperlihatkan nilai mean empirik ($M = 11,36$) pada dimensi appearance evaluation lebih tinggi daripada mean teoritik ($M = 9$). Artinya, responden cenderung merasakan perasaan positif dan kepuasan terhadap penampilan fisiknya. Terlihat juga pada tabel tersebut bahwa mean empirik ($M = 16,12$) dimensi appearance orientation sedikit lebih tinggi daripada mean teoritiknya ($M = 15$), artinya dimensi appearance orientation terletak pada kategori cenderung tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa responden tetap melakukan upaya untuk meningkatkan penampilannya, seperti bercermin dan menghabiskan waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi. Kemudian, pada tabel tersebut juga terlihat bahwa dimensi body areas satisfaction memiliki selisih mean yang paling besar, yakni dengan nilai mean

empirik ($M = 31,66$) yang lebih tinggi dari mean teoritik ($M = 27$). Dapat diartikan bahwa responden, yakni wanita middle adulthood cenderung merasa puas dengan area tubuhnya. Selain itu, tabel tersebut juga menunjukkan bahwa mean empirik dimensi overweight preoccupation dan self-classified weight lebih rendah daripada mean teoritiknya sehingga dapat dikatakan responden memiliki overweight preoccupation dan self-classified weight yang cenderung rendah. Artinya, responden dalam penelitian ini cenderung tidak cemas terhadap kegemukan dan tidak melabeli ukuran tubuhnya serta tidak mengklasifikasikan berat badannya.

4.2.2 Gambaran Self-Compassion

Gambaran self-compassion pada penelitian ini ditunjukkan dari nilai mean yang berasal dari keseluruhan responden. Tabel 4.4 Gambaran Variabel Self-Compassion Mean Teoritik Mean Empirik Standar Deviasi

Minimum	Maksimum	Self-Compassion	Mean Teoritik	Mean Empirik	Standar Deviasi
63	75,88	11,08	35	101	Self-Kindness
9	11,08	2,26	3	15	24
12	10,24	3,39	4	20	Common Humanity
12	9,63	3,65	4	19	Isolation
12	15,10	2,84	4	20	Mindfulness
9	7,61	2,49	3	14	Over-identification

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa nilai mean empirik ($M = 75,88$) lebih besar daripada mean teoritik ($M = 63$). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki self-compassion yang tinggi. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki self-kindness, common humanity, dan mindfulness yang cenderung tinggi karena mean empirik pada dimensi-dimensi tersebut lebih tinggi daripada mean teoritik. Sebaliknya, tabel tersebut juga memperlihatkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki self-judgement, isolation, dan over-identification yang cenderung rendah karena mean empirik pada dimensi-dimensi tersebut lebih rendah daripada mean teoritik. Artinya adalah responden cenderung mengasihi dirinya sendiri dengan menerapkan self-kindness, common humanity, dan mindfulness.

Asumsi Uji asumsi yang harus dilakukan sebelum uji hipotesis

diantaranya adalah sebagai berikut: 4.3 **24** 1 Uji Normalitas Uji normalitas

mampu menunjukkan normal atau tidak normalnya data penelitian. Data dikatakan

terdistribusi normal apabila menunjukkan signifikansi $>0,05$ (Gravetter &

Forzano, 2018). Jenis uji normalitas yang dipilih peneliti adalah

Kolmogorov-Smirnov. Kolmogorov-Smirnov merupakan uji normalitas yang

dipilih untuk subjek dengan skala besar (≥ 50 subjek) (Mishra et

al., 2019). Atas dasar hasil uji yang dijalankan, diketahui bahwa

variabel body image ($S=0,042$, $p=0,566$) dan self-compassion (S

$=0,048$, $p=0,401$) terdistribusi normal karena $p > 0,05$. **26** Oleh sebab itu,

uji asumsi normalitas dapat dikatakan terpenuhi. 4.3.2 Uji Linearitas Uji

linearitas didasarkan pada QQ Plot standardized residual. Gravetter

dan Forzano (2018) menyatakan bahwa linearitas dapat ditunjukkan dari

posisi titik data yang berkelompok di area garis lurus. Hasil uji

linearitas penelitian ini terlihat pada gambar 4.1. Berdasarkan gambar

tersebut juga terlihat bahwa distribusi data cenderung berkumpul

menciptakan titik-titik yang terletak di area sekitar garis lurus.

Oleh karena itu, terbukti adanya hubungan linear pada variabel body

image dan self-compassion. 25 Gambar 4.1 Hasil Uji Asumsi

Linearitas 4.3.3 Uji Independensi Error Field (2018) menyatakan bahwa

peneliti perlu memastikan bahwa nilai eror dalam penelitiannya tidak

saling berkorelasi. Untuk menguji independensi eror digunakan

Durbin-Watson test. Berdasarkan hasil, terlihat bahwa skor (D)

$= 1,869$. Menurut Field (2018), tidak adanya hubungan eror yang terjad

i dapat dilihat dari nilai d yang didapat, di mana hal tersebut

terjadi apabila nilai d antara 1 sampai 3. Atas dasar paparan

tersebut, uji independensi eror dikatakan terpenuhi karena tidak ada

korelasi dari eror yang terbentuk dalam memperkirakan setiap skor

self-compassion berdasarkan skor body image. 4.3.4 Uji

Homoskedastisitas Uji homoskedastisitas diketahui dengan melihat scatter

plot. Sampson (2019) menyatakan bahwa uji homoskedastisitas dikatakan

terpenuhi apabila titik scatter plot tidak menunjukkan bentuk corong sehingga pengujian linearitas terpenuhi. Gambar 4.2 menunjukkan bahwa uji homoskedastisitas dalam penelitian ini terpenuhi karena titik yang tersebar pada scatter plot tidak membentuk pola tertentu dan cenderung menyebar. 26 Gambar 4.2 Hasil Uji Asumsi Homoskedastisitas

4.4 Uji Hipotesis Peneliti telah memenuhi seluruh uji asumsi sehingga dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis melalui regresi linear sederhana. Tabel 4.5 Analisis Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Model R² F p Self-Compassion Regression 0,173 72,969 <0,001 Body Image Residual Total Tabel 4.5 menampilkan bahwa variabel self-compassion memengaruhi variabel body image secara signifikan dengan R² = 0,173, F(352) = 72,969, p < 0,001. Berdasarkan hal tersebut juga diketahui bahwa self-compassion berpengaruh terhadap body image sebesar 17,3%. Mengacu pada Cohen (sebagaimana dikutip dalam Gravetter & Forzano, 2018), jika R² menunjukkan nilai 0,01 (sekitar 1%) diartikan bahwa pengaruhnya masuk dalam kategori kecil, jika R² menunjukkan nilai 0,09 (sekitar 9%) diartikan bahwa pengaruhnya masuk dalam kategori sedang, dan jika R² menunjukkan nilai 0,25 (sekitar 25% atau lebih) diartikan bahwa pengaruhnya masuk dalam kategori besar. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa self-compassion memengaruhi body image dalam kategori sedang, yakni sebesar 17,3% dan sisanya 82,7% dipengaruhi faktor lainnya yang tak dikaji pada penelitian ini. Tabel 4.6 Koefisien Regresi Linear Sederhana Model Unstandardized Self-Compassion (Intercept) 37,954 Body Image Total Self-Compassion 0,469 Pada tabel 4.6, terlihat koefisien regresi menunjukkan nilai 0,469 yang mengartikan adanya nilai positif (+). Artinya, variabel self-compassion memengaruhi variabel body image secara positif. Persamaan rumus yang diwarisi dari uji regresi linear sederhana ialah $Y = a + bX$, dengan a artinya konstanta dari unstandardized coefficients dan b artinya angka koefisien regresi. $Y = 37,954 + 0,469X$
 $Y = \text{Body Image}$ a = Nilai konstan dari unstandardized coefficient

s b = Nilai koefisien regresi dari self-compassion X = Self-compassion Atas dasar permasalahan rumus tersebut, diketahui bahwa jika nilai self-compassion adalah 0, maka nilai body image adalah 37,954. Setiap satu kenaikan nilai pada self-compassion, nilai body image juga akan meningkat sebanyak 0,469. Oleh karena itu, diketahui bahwa penelitian ini memenuhi hipotesis alternatif (H_a) karena variabel self-compassion berpengaruh secara positif terhadap body image wanita middle adulthood sehingga hipotesis null (H_0) ditolak. 27 4.5

Analisis Tambahan Analisis tambahan diuji untuk memperkaya hasil penelitian dengan cara menguji perbedaan yang didasarkan pada data demografis. 4.5.1 Uji Beda Body Image Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial Analisis tambahan yang digarap peneliti adalah melakukan uji perbedaan body image berdasarkan durasi melihat media sosial. Peneliti melakukan uji beda dengan ANOVA karena kelompok yang akan diuji berjumlah lebih dari dua kelompok. 23 Uji asumsi yang dilakukan

sebelum uji beda dengan ANOVA adalah uji normalitas dan homogenitas. Gravetter

dan Forzano (2018) memaparkan bahwa data yang normal dan homogen jika menunjukkan nilai $p > 0,05$. Setelah peneliti melakukan uji normalitas terhadap tiga kelompok, terbukti bahwa kelompok wanita middle adulthood yang melihat media sosial dengan durasi < 1 jam ($p = 0,192$), 1-3 jam ($p = 0,562$), dan > 3 jam ($p = 0,156$). Oleh

karena itu, ketiga kelompok dikatakan terdistribusi normal karena $p > 0,05$. Selanjutnya, peneliti melakukan uji homogenitas dengan Levene's test. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa kelompok durasi melihat media sosial/hari ($p = 0,551$) memenuhi uji homogenitas karena $p > 0,05$. Hasil tersebut mengartikan bahwa tiga kelompok durasi melihat media sosial/hari, yakni < 1 jam, 1-3 jam, dan > 3 jam memiliki varian yang sama. Selanjutnya, peneliti dapat melakukan uji beda dengan ANOVA. Tabel 4.7 Hasil ANOVA Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial/Hari Durasi Melihat Media Sosial/Hari Mean SD Statistics df $p < 1$ jam 74,124 13,52 4,818 349 0,009 1-3 jam

75,137 11,94 >3 jam 70,223 11,87 Tabel 4.7 memperlihatkan hasil uji beda dengan ANOVA bahwa adanya perbedaan yang signifikan body image berdasarkan durasi melihat media sosial/hari, $H(2) = 4,818$, $p = 0,009$, $p < 0,05$. Kemudian, peneliti melakukan uji beda antar kelompok dengan post-hoc test guna melihat perbedaan pada kelompok. Tabel 4.8 Hasil Post-Hoc Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial /Hari Durasi Melihat Media Sosial/Hari Mean Difference t p tukey

Durasi	Mean	Difference	t	p	tukey
1-3 jam	<1 jam	1,013	0,63	6	0,80
>3 jam	1-3 jam	4,913	3,05	7	0,00
>3 jam	<1 jam	3,900	2,17	6	0,07

Tabel 4.8 terlihat bahwa secara signifikan, perbedaan hanya terjadi pada kelompok wanita middle adulthood yang melihat media sosial dengan durasi 1-3 jam dan >3 jam (p tukey = 0,007, $p < 0,05$) dengan perbedaan mean sebesar 4,913. Oleh karena itu, dapat diketahui juga bahwa wanita middle adulthood yang melihat media sosial dengan durasi 1-3 jam/hari ($M = 75,137$) memiliki body image yang lebih positif daripada wanita middle adulthood yang melihat media sosial dengan durasi >3 jam/hari ($M = 70,223$). Dapat diartikan bahwa kelompok wanita middle adulthood dengan durasi melihat media sosial 1-3 jam/hari cenderung memiliki body image yang lebih positif daripada kelompok wanita middle adulthood dengan durasi melihat media sosial >3 jam/hari.

29 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.

20 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 30 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 yang terjadi pada tubuh, khususnya pada penampilan fisik yang memungkinkan mereka untuk menilai tubuhnya secara negatif, A lbertson 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 31 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). 32 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.

33 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

REPORT #21967367

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. 35



REPORT #21967367

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/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
2.	1.13% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6104/10/10.%20BAB%20III.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
3.	0.52% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/9/9.%20BAB%20II.pdf	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.35% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2458/10/10.%20Bab%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.34% repository.unja.ac.id https://repository.unja.ac.id/25497/3/SKRIPSI%20EDO%20NESTRA%20REVISI%2..	● ●
INTERNET SOURCE		
6.	0.31% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2960/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.29% repository.ubharajaya.ac.id http://repository.ubharajaya.ac.id/24292/1/2018101515155_Mutiara%20Trianda...	● ●
INTERNET SOURCE		
8.	0.29% dspace.uui.ac.id https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/5906/SKRIPSI%20I%20Hu...	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.27% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3002/10/BAB%20III.pdf	●



REPORT #21967367

INTERNET SOURCE		
10.	0.26% repository.unika.ac.id http://repository.unika.ac.id/26832/1/17.E1.0008-Indranila%20Hartono-COVER_...	●
INTERNET SOURCE		
11.	0.25% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/24666/1/COVER.pdf	●
INTERNET SOURCE		
12.	0.22% www.academia.edu https://www.academia.edu/Documents/in/Kinerja?f_loswp=71553657	●
INTERNET SOURCE		
13.	0.2% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78025/1/M%20HAR...	●
INTERNET SOURCE		
14.	0.19% repository.unika.ac.id http://repository.unika.ac.id/31999/2/18.E1.0003-Obed%20Pwiyii-BAB%20I_a.pdf	●
INTERNET SOURCE		
15.	0.18% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3024/10/10%20BAB%203.pdf	●
INTERNET SOURCE		
16.	0.16% eprints.umpo.ac.id http://eprints.umpo.ac.id/3845/3/BAB%202.pdf	●
INTERNET SOURCE		
17.	0.16% repository.unair.ac.id https://repository.unair.ac.id/106687/4/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
18.	0.15% ejournal.undiksha.ac.id https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/35567/18801/...	●
INTERNET SOURCE		
19.	0.15% repository.unhas.ac.id http://repository.unhas.ac.id/1472/2/Q11116504_skripsi%201-2.pdf	●
INTERNET SOURCE		
20.	0.15% etheses.uin-malang.ac.id http://etheses.uin-malang.ac.id/1531/6/08410026_Bab_2.pdf	●



REPORT #21967367

INTERNET SOURCE		
21.	0.14% repository.unja.ac.id https://repository.unja.ac.id/13199/4/BAB%201.pdf	●
INTERNET SOURCE		
22.	0.13% repository.unjaya.ac.id http://repository.unjaya.ac.id/2895/6/Bab%204_192303039_Pyollan%20Tarekh%20	●
INTERNET SOURCE		
23.	0.12% journal.uml.ac.id https://journal.uml.ac.id/TIT/article/download/1119/649	●
INTERNET SOURCE		
24.	0.11% www.jurnalfai-uikabogor.org https://www.jurnalfai-uikabogor.org/index.php/attadib/article/download/829/4...	●
INTERNET SOURCE		
25.	0.1% repo.uit-lirboyo.ac.id http://repo.uit-lirboyo.ac.id/1258/2/BAB%202.pdf	●
INTERNET SOURCE		
26.	0.06% digilib.uinkhas.ac.id http://digilib.uinkhas.ac.id/32948/1/NISVI%20LAILY%20AKHADIYAH_D20194001...	●
INTERNET SOURCE		
27.	0.04% repository.uhn.ac.id https://repository.uhn.ac.id/bitstream/handle/123456789/8150/PUTRI%20STEFA..	●

● QUOTES

INTERNET SOURCE		
1.	0.1% repository.unja.ac.id https://repository.unja.ac.id/25497/3/SKRIPSI%20EDO%20NESTRA%20REVISI%20	