

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). *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 berubah 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 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 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 subjeknya cenderung memiliki *body image* positif. Penelitian terbaru Restika dan Hurriyati (2023) pada 105 wanita *middle adulthood* juga menemukan bahwa 54,28% 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 literaturnya 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 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).

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 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 mencaci 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*”.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah secara demikian: “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*?”.

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*.

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.

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.

