

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.

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. 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 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 membuahkan *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 penelitian yang mengkaji *self-compassion*. Contohnya adalah pada penelitian mengenai *self-compassion* oleh Hati dan Soetjiningsih (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). 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

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 (McClean 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).

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. 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*.

H_a: Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body image* pada wanita *middle adulthood*.