

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Ranti Dwi Nugraheni, ¹Annastasia Edianti

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50257

ranti.nugrahenidwi@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswi merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal yang mempunyai tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan relasi sosial. Hal ini menyebabkan adanya kekhawatiran akan penerimaan dalam kelompok, di mana daya tarik fisik berperan penting. Upaya memenuhi standar kecantikan dapat berujung pada ketidakpuasan tubuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan *self-compassion* sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan ketidakpuasan tubuh mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Partisipan terdiri dari 301 mahasiswi angkatan 2020 – 2023 menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala Welas Diri (26 aitem; $\alpha = 0,931$) dan skala Ketidakpuasan Tubuh (32 aitem; $\alpha = 0,946$). Uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* menghasilkan *self-compassion* memiliki korelasi signifikan dengan ketidakpuasan tubuh ($r_s = -0,557$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh yang dirasakan, begitu pun sebaliknya. Hasil penelitian ini dapat menjadi saran bagi pihak institusi untuk dapat mengembangkan program pelatihan dan *workshop* yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* yang dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswi.

Kata kunci: *self-compassion*, ketidakpuasan tubuh, mahasiswi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION AMONG FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT DIPONEGORO UNIVERSITY

¹Ranti Dwi Nugraheni, ¹Annastasia Edianti

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50257

ranti.nugrahenidwi@gmail.com

ABSTRAK

Female students are in a transitional phase from adolescence to early adulthood, facing the demand to adapt to new environments and social relationships. This leads to concerns about acceptance within groups, where physical attractiveness plays a crucial role. Efforts to meet beauty standards can result in body dissatisfaction. Previous research has shown self-compassion as a protective factor that can reduce body dissatisfaction. This study aims to examine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among female students of the Faculty of Psychology at Diponegoro University, Semarang. The participants consisted of 301 female students from the 2020 – 2023 cohorts, selected using proportionate stratified random sampling. The instruments used were the Self-Compassion Scale (26 items; $\alpha = 0.931$) and the Body Dissatisfaction Scale (32 items; $\alpha = 0.946$). Hypothesis testing using *Spearman's Rho* indicated that self-compassion has a significant correlation with body dissatisfaction ($r_s = -0.557$; $p < 0.001$). These results indicate that the higher the self-compassion, the lower the body dissatisfaction experienced, and vice versa. The findings of this study can serve as a recommendation for the institution to develop training programs and workshops focused on enhancing self-compassion to improve the well-being of female students.

Keywords: self-compassion, body dissatisfaction, female students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik adalah gambaran visual dari bagaimana individu merepresentasikan diri mereka di hadapan orang lain. Salah satu bagian utama dari penampilan fisik yaitu tubuh. Ketika berinteraksi dengan orang baru, umumnya orang akan menilai penampilan visualnya terlebih dahulu sebelum kemudian dapat mengenalnya secara pribadi. Gambaran visual mencakup aspek-aspek seperti bentuk tubuh, warna kulit, rambut, pakaian, dan gaya hidup (Jalali-Farahani dkk., 2021). Penampilan fisik sering menjadi bagian penting dari identitas seseorang karena dapat mencerminkan nilai-nilai, budaya, dan preferensi individu. Penampilan dianggap suatu hal yang signifikan karena menjadi salah satu faktor yang memengaruhi cara seseorang mengenal dan menilai dirinya sendiri (Saraswatia dkk., 2016). Jika seseorang memiliki konsep diri yang keliru, hal tersebut dapat mengakibatkan penilaian yang tidak tepat tentang dirinya sendiri. Penampilan fisik juga dapat mempengaruhi interaksi sosial dan persepsi terhadap seseorang. Seringkali, memiliki penampilan fisik yang menarik dianggap memberikan keuntungan bagi orang yang memilikinya (Hidayati dkk., 2023). Kemudahan untuk mendapatkan keuntungan dalam berbagai aspek kehidupannya, akhirnya menciptakan standar tubuh yang dianggap ideal dalam masyarakat. Terkadang standar kecantikan yang tercipta tidak realistis, sehingga menimbulkan

adanya tekanan untuk mencapai tampilan fisik tertentu. Standar kecantikan ini menjadi tolak ukur kesempurnaan fisik seseorang.

Standar mengenai kriteria penampilan yang menarik telah berubah seiring waktu. Perbedaan dalam kriteria penampilan dapat dipengaruhi oleh media massa, budaya, dan periode waktu. Dahulu, tubuh yang kurus dianggap tidak sehat karena sering kali dikaitkan dengan kekurangan gizi, penyakit, atau kemiskinan. Namun, saat ini, memiliki tubuh yang kurus dan langsing dianggap sebagai bentuk tubuh ideal dan telah menjadi konsep dasar dalam berbagai negara (Cholidah, 2015). Pemahaman mengenai standar kecantikan yang semakin sempit, terutama yang berkaitan dengan fitur kebaratan, telah menjadi tren yang diminati di beberapa negara Asia, termasuk Indonesia (Putri & Indryawati, 2019). Dalam promosi produk kecantikan, seringkali menggunakan model yang memiliki tubuh ramping, wajah tirus, dan berkulit putih. Tindakan tersebut dilakukan sebagai cara untuk menarik perhatian dan meningkatkan penjualan produk (de Lenne dkk., 2021).

Fouts & Burggraf (1999) menjelaskan bahwa fenomena ini terjadi karena pengaruh media massa seperti televisi, majalah, koran, dan media lainnya. Paparan mengenai standar tubuh ideal dalam masyarakat seringkali memunculkan perasaan tidak puas dengan tubuh mereka karena mereka membandingkan tubuh mereka dengan standar ideal yang dianggap sebagai gambaran tubuh ideal. Kesenjangan antara standar tubuh yang dianggap ideal dengan kenyataan fisik individu menyebabkan ketidakpuasan tubuh pada individu. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Grogan (2021) bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh muncul ketika seseorang memiliki persepsi yang negatif terhadap penampilan fisiknya dan

terdapat perbedaan bagaimana seseorang menilai tubuhnya secara aktual dengan gambaran tubuh ideal yang diinginkan.

Rosen dan Reiter (Asri & Setiasih, 2004; Izza & Mahardayani, 2016) menyatakan, ketidakpuasan pada tubuh mencakup penekanan berlebihan pada evaluasi buruk pada penampilan dan malu terhadap kondisi tubuh dalam interaksi di situasi sosial. Menurut Cash dan Szymanski (dalam Grogan, 2021), ketidakpuasan tubuh dikaitkan pada penilaian yang buruk terhadap dimensi seperti ukuran, bentuk, massa otot, atau berat badan, yang umumnya mencakup perbedaan persepsi yang dirasakan oleh individu, baik laki-laki maupun perempuan, terhadap cara mereka melihat tubuhnya sendiri sesuai dengan gambaran tubuh ideal yang mereka inginkan. Umumnya ketidakpuasan tubuh timbul akibat pandangan dan penilaian diri yang keliru. Seseorang yang percaya kalau mereka tidak memenuhi standar yang ideal, memiliki kecenderungan untuk merasa tidak puas terhadap tubuhnya, yang bisa memiliki negatif pada kesehatan fisik dan mentalnya (NEDC, 2016).

Dewasa awal adalah masa di mana individu cenderung mulai memperhatikan penampilan fisiknya, terutama bentuk tubuh. Dalam masa dewasa awal, individu diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru. Santrock (dalam Putri & Indryawati, 2019) menyatakan bahwa usia 18-25 tahun merupakan fase dewasa awal. Fase ini disebut sebagai periode peralihan dari masa remaja ke kedewasaan. Dalam fase dewasa awal tersebut, individu akan menghadapi tantangan baik dalam konteks hubungan asmara, keluarga, pertemanan, pekerjaan, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Maimunah & Satwika,

2021). Dalam fase dewasa awal, tubuh mencapai puncak perkembangannya secara fisik. Individu di masa dewasa awal umumnya memiliki tenaga serta kesehatan yang optimal, memungkinkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan dengan inisiatif, kreatif, energi, kecepatan, dan proaktif (Putri & Indryawati, 2019).

Menurut Havighurts (dalam Suseno & Dewi, 2014), tugas perkembangan pada masa dewasa awal secara khusus berkaitan pada bentuk fisik. Daya tarik fisik diperlukan untuk mencari pasangan hidup, membangun rumah tangga, dan mencari pekerjaan. Sehingga individu dewasa awal mulai merasa perlu untuk memperhatikan penampilan mereka (Suseno & Dewi, 2014). Hal ini didukung teori yang dikemukakan oleh Erikson (Papalia dkk., 2008; Agusdwitanti dkk., 2015) mengenai tahap perkembangan dewasa awal yang dikenal sebagai *intimacy vs isolation*. Pada periode ini individu mulai membangun relasi sosial. Khususnya pada wanita, biasanya mereka cenderung memberikan perhatian ekstra terhadap penampilan fisiknya untuk mendukung kegiatannya sehari-hari (Santoso dkk., 2019).

Secara umum, perempuan lebih sering berada pada tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi daripada laki-laki, meskipun secara seksual dan usia, serta faktor psikologis seperti harga diri dan internalisasi tentang tubuh ideal berdampak pada perbedaan gender tersebut (Grogan, 2021). Pada kenyataannya tidak semua perempuan memiliki bentuk tubuh yang sempurna. Perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik menyebabkan kekhawatiran dan ketidakbahagiaan pada perempuan, terutama karena sensitivitas perempuan terhadap tekanan yang berasal dari ekspektasi akan standar tubuh yang dianggap ideal.

Menurut Grogan (2021), sejumlah faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh meliputi: (a) Usia, terutama pada perempuan dewasa awal yang cenderung lebih fokus pada bentuk tubuhnya dibandingkan tahap usia yang lain; (b) Media sosial, di mana standar kecantikan yang diapresiasi/diakui oleh masyarakat seringkali tercipta dalam lingkungan media sosial; (c) Budaya, terutama dalam masyarakat modern di mana tubuh dengan postur yang kurus dan berkulit putih dianggap sebagai standar kecantikan yang ideal; (d) Lingkungan, di mana pandangan positif terhadap tubuh dalam lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan rasa cinta diri dibandingkan dengan lingkungan negatif; (e) Kelas sosial, di mana semakin tinggi kelas sosial individu, tuntutan terhadap bentuk tubuh yang diinginkan juga meningkat.

Menurut Brehm (dalam Iswari & Hartini, 2005), ketidakpuasan tubuh dapat berasal dari standar kecantikan yang sulit terwujud, tidak puas terhadap diri sendiri, dan adanya tekanan budaya untuk membuat kesan pertama yang baik. Penelitian Herawati tahun 2003 (Kartikasari, 2013) di Surabaya menunjukkan bahwa, 40% wanita berumur 18-25 tahun berada pada tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi, sementara 38% berada pada tingkat ketidakpuasan tubuh dalam kategori sedang. Penelitian oleh Yuanita & Sukanto (2013) terhadap 150 perempuan menunjukkan bahwa 52% perempuan dewasa awal dan 74% remaja perempuan berada pada tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi disebabkan oleh transformasi bentuk fisik yang tidak memenuhi gambaran tubuh ideal yang diharapkan. Hasil survei Kompas (2016), menunjukkan, 89% perempuan mengatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Survei mengenai ketidakpuasan tubuh pada perempuan juga dilakukan

oleh majalah *Gadis* pada tahun 2010 (dalam Prima & Sari, 2013). Sebanyak 4000 remaja perempuan yang disurvei, 19% saja yang menyatakan bahwa mereka puas dengan bentuk tubuh mereka, sementara 81% menyatakan bahwa mereka tidak puas. Studi yang dilakukan Harvard University bekerja sama dengan merek produk perawatan kecantikan Dove (dalam Khoiriyah & Rosdiana, 2019), menunjukkan bahwa sekitar 2% perempuan di tingkat global dan kurang dari 3% perempuan Asia yang percaya diri dan menganggap diri mereka cantik. Kurang dari 40% wanita di Indonesia merasa puas dengan kecantikan mereka. Dalam konteks ini, kecantikan diukur berdasarkan beberapa faktor, termasuk bentuk tubuh (Jefferson & Stake, 2012; Afifah dkk., 2023). Hati & Soetjningsih (2022) menyatakan bahwa 82,87% perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh daripada laki-laki.

Perempuan pada masa dewasa awal mengalami peralihan dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi, di mana mereka memasuki fase baru sebagai mahasiswi. Ketika berada pada lingkungan baru tersebut, mahasiswi akan memperhatikan penampilan. Hurlock (dalam Marizka dkk., 2019), mengatakan bahwa memiliki penampilan fisik menarik bermanfaat bagi individu dalam menangani tantangan dan permasalahan pada tahap perkembangannya. Menurut penelitian Permatasari & Ansyah (2023), kecemasan terkait bentuk tubuh seringkali muncul pada wanita berusia antara 18-22 tahun karena mereka ingin tampil menarik. Hasil penelitian Putri & Indryawati (2019) menunjukkan bahwa wanita dewasa awal umumnya lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada wanita remaja. Tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi pada perempuan usia

dewasa awal disebabkan oleh adanya sensitivitas yang cukup tinggi terhadap tekanan sosial terkait konsep tubuh ideal (Kurnia & Lestari, 2020).

Mahasiswi membutuhkan interaksi sosial dan keberadaan mereka dalam hubungan sosial sangat penting. Pengaruh dari lingkungan sosial dan pandangan masyarakat memainkan peran yang signifikan dalam mendorong mahasiswi untuk sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Hasil penelitian Indarti & Apriliana pada tahun 2018 (dalam Lestari dkk., 2022) menunjukkan bahwa ketika mahasiswi memasuki usia dewasa, mereka cenderung lebih memperhatikan penampilan dan ingin terlihat sempurna. Banyak mahasiswi berusaha mencapai tubuh ideal, namun pertumbuhan tubuh dan perubahan hormon seringkali membuat mereka merasa tidak puas dengan bentuk fisik mereka. Aparicio dkk. (2019) menyatakan bahwa perempuan yang berada pada masa kuliah memiliki risiko khusus untuk mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Sebagian besar mahasiswi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami *body dissatisfaction* (Sumiati, 2017; Amarina & Laksmiwati, 2021). Penyebab ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada mahasiswi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor sosial. Menurut penelitian McLean dkk. (dalam Andini, 2020), faktor internal yang bisa menyebabkan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi melibatkan karakter psikologis atau kepribadian individu. Hal ini dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri, baik secara negatif maupun positif. Faktor sosial berasal dari berbagai macam sumber, termasuk anggota keluarga dan teman sebaya, yang menekan atau mendorong mahasiswi untuk memiliki tubuh sesuai standar ideal masyarakat.

Masalah ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali muncul karena dalam lingkungan sosial, daya tarik fisik memegang peranan penting dalam interaksi sosial. Flett dkk. (2002) mengungkapkan bahwa seseorang perlu merasa diterima dan terhindar dari penolakan. Saat terlibat di dalam interaksi sosial, mahasiswa sering berada dalam lingkungan di mana mereka melakukan perbandingan pada dirinya dengan orang lain, terutama teman-teman yang mereka anggap memiliki penampilan lebih baik. Menurut Gerungan (dalam Izza & Mahardayani, 2016) interaksi sosial merujuk pada hubungan di antara sekelompok orang di mana tindakan mereka saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki satu sama lain.

Diskriminasi terhadap individu yang tidak memenuhi standar kecantikan sering terjadi dalam interaksi sosial, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa. Pendapat ini didukung oleh teori yang dikemukakan Landy & Sigall (Al-Issa, 1980; Maemunah, 2020) bahwa perempuan yang memiliki penampilan fisik lebih menarik dianggap lebih kompeten daripada mereka yang tidak berpenampilan menarik. Mahasiswa yang tidak puas dengan penampilan tubuhnya seringkali mencoba banyak cara untuk mencapai bentuk tubuh yang diharapkan. Individu yang tidak puas pada penampilan tubuhnya sering mencoba menyembunyikan bentuk tubuh aslinya dan menghindari untuk berinteraksi secara fisik dengan orang lain (Putri & Indryawati, 2019).

Studi yang dilakukan oleh Sunartio dkk. (2012) menunjukkan, wanita yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung mengalami reaksi emosional negatif, seperti kekecewaan, kesedihan, kemarahan, rasa malu, dan kecemasan.

Ketidakpuasan tubuh membuat seseorang menjadi lebih rentan terhadap rendahnya kepercayaan diri, depresi, kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta bisa mengakibatkan disfungsi seksual. Biasanya, mereka yang merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya akan mencoba berbagai metode, termasuk berolahraga, menjalani diet ketat, bahkan menjalani prosedur sedot lemak dengan harapan bisa mencapai standar kecantikan yang diinginkan (Santoso dkk., 2019).

Mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, akan berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikis. Untuk itu diperlukan adanya faktor protektif untuk menurunkan ketidakpuasan tubuh. Pentingnya *self-compassion* sebagai faktor protektif yang mampu meredakan ketidakpuasan tubuh yang dianggap menjadi sumber penderitaan tersebut tidak bisa diabaikan. Menunjukkan kasih sayang pada diri sendiri bukanlah tindakan egois, tetapi sebaliknya, memiliki kasih sayang kepada diri sendiri dapat meningkatkan kesejahteraan tidak hanya fisik, tetapi juga psikis.

Self-compassion adalah kemampuan seseorang untuk menunjukkan kepedulian, validitas, perlindungan, dan dorongan pada diri sendiri, serta mendorong diri untuk bangkit dari situasi yang tidak nyaman (Yarnell dkk., 2015). Lonergan dkk. (2019) menyebutkan bahwa kurangnya *self-compassion* pada diri sendiri dapat berkontribusi pada tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Hal ini terjadi karena *self-compassion* mampu mengurangi efek negatif dari citra tubuh, seperti mengurangi kecenderungan untuk menginternalisasi gambaran tubuh yang dianggap ideal. *Self-compassion* membantu individu mengurangi kecenderungan membandingkan penampilan mereka dengan orang lain karena mereka dapat

melihat dan menilai tubuh mereka dengan cara yang lebih positif (Rodgers dkk., 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan Kelly & Stephen (2016) pada mahasiswi, perempuan yang mempunyai tingkat *self-compassion* tinggi akan memiliki kecenderungan untuk melihat tubuh mereka dengan pandangan yang positif dan merasa lebih puas dengan penampilan fisik mereka. Fan dkk. (2022) menyatakan bahwa *self-compassion* bisa membantu menurunkan perasaan negatif yang muncul sebagai hasil dari penilaian terhadap bentuk tubuh. *Self-compassion* adalah konsep yang dikaitkan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Albertson dkk., 2015).

Self-compassion dapat berperan sebagai perlindungan bagi mahasiswi dalam mengatasi perkembangan dan persepsi negatif tentang penampilan. Dalam penelitian Homan & Tylka (2015), disebutkan bahwa *self-compassion* memiliki kemampuan untuk melindungi individu, membantunya mengatasi perasaan negatif, dan meningkatkan penghargaan terhadap tubuhnya, terutama yang terkait dengan standar tubuh ideal yang sulit dicapai yang dipengaruhi dari faktor eksternal. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk memahami penderitaan, kegagalan, atau kesalahan pada diri sendiri tanpa menyalahkan dan berusaha menghindari kekurangan, kelemahan, dan ketidaksempurnaan yang ada pada diri (Neff, 2003).

Neff (2003) mengidentifikasi tiga aspek *self-compassion* yang saling terkait, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sebaliknya, sikap bertentangan dengan konsep tersebut melibatkan; *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. *Self-kindness* berarti individu mampu dalam memahami diri

sendiri saat mengatasi kesulitan, kegagalan, atau kekurangan dalam diri tanpa memberikan kritik yang berlebihan kepada diri sendiri. Sebaliknya, *self-judgement* melibatkan sikap menghukum, mengkritisi, dan merendahkan diri secara keras. *Common humanity* melibatkan pengertian bahwa semua orang melalui kesulitan dan kegagalan dalam hidup. Di sisi lain, *isolation* melibatkan keyakinan bahwa dirinya adalah satu-satunya yang menderita dan merasa bahwa dunia tidak adil ketika menghadapi masalah ataupun kekurangan. Selanjutnya, *mindfulness* merujuk pada kesadaran individu terhadap pikiran dan perasaan yang menyakitkan, tanpa terjebak dalam *overidentifying* yaitu sikap yang cenderung melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan. Menurut Neff (2003), sejumlah faktor yang berpengaruh terhadap *self-compassion* diantaranya, jenis kelamin, usia, budaya, kepribadian, dan pengaruh orang tua. Penelitian Neff (2003) menyatakan, jika dibandingkan dengan pria, wanita lebih sering berada pada tingkat *self-compassion* yang lebih rendah. Oleh karena itu, tidak dapat disangkal bahwa masih banyak mahasiswa yang mempunyai tingkat *self-compassion* rendah.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa mempunyai *self-compassion* atau kemampuan untuk berwelas asih pada diri dapat memberikan perlindungan dari emosi negatif yang berkaitan dengan penampilan, terutama bentuk tubuh. Sikap baik dan lembut dapat mengatasi akar masalah ketidakpuasan terhadap tubuh, sehingga penting untuk menerima tubuh sebagaimana adanya. Sifat manusiawi ini, yang mencakup kasih sayang pada diri sendiri, seharusnya membantu wanita dalam memandang penampilan fisik mereka dari sudut pandang yang lebih luas dan

inklusi, yang akhirnya dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dan perasaan malu.

Kesadaran, sebagai inti dari kasih sayang pada diri sendiri, dapat membantu wanita dengan cara menyambungkan pikiran yang menyakitkan dengan cara yang seimbang, tanpa terjebak dalam pemahaman berlebihan atau terlalu mengidentifikasi diri dengan karakteristik tubuh yang tidak disukai (Albertson dkk., 2015). Barnard & Curry (2011) menjelaskan adanya keterkaitan antara *self-compassion*, di mana kekuatan salah satu komponen dapat memperkuat peran dari ketiga komponen lainnya. Kajian mengenai ketidakpuasan tubuh dan *self-compassion* sudah banyak diteliti secara global, namun masih sedikit ditemukan penelitian yang menghubungkan konstruk ketidakpuasan tubuh dan *self-compassion*.

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Albertson, dkk (2015) mempunyai fokus penelitian *self-compassion* dalam konteks kekhawatiran terkait citra tubuh pada wanita. Namun, sampel yang digunakan sebagian besar terdiri dari wanita dari negara Barat, sehingga hasilnya tidak dapat secara luas digeneralisasi pada kelompok, budaya, etnis, atau ras lainnya. Hasil penelitian Marizka dkk. (2019) dengan judul “*Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh?*” menunjukkan bahwa peningkatan ketidakpuasan tubuh pada individu dewasa awal dapat disebabkan oleh adanya interaksi antara tingkat penggunaan media sosial dan *self-compassion*. Hati & Soetjiningsih (2022) telah melakukan studi yang menggali hubungan antara *self-compassion* dengan

ketidakpuasan tubuh, namun subjek pada penelitian tersebut berfokus pada dewasa awal yang menggunakan Instagram.

Dari hasil wawancara dengan lima mahasiswi dari tiap angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mereka merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Tiga subjek dari wawancara tersebut merasa tidak puas karena mereka merasa bagian tertentu pada tubuh mereka terlalu berisi dan gemuk, terutama pada area lengan, paha, pantat, dan betis. Bagian tubuh yang dirasa besar tersebut menyebabkan hilangnya kepercayaan diri, sering melakukan perbandingan sosial, dan tidak jarang mereka mengalami *body shaming*. Istilah *body shaming* adalah tindakan merendahkan bentuk fisik orang lain yang tidak memenuhi standar ideal (Sakinah, 2018). Mereka seringkali mencoba untuk menyembunyikan situasi tersebut dengan melakukan diet ketat, yang pada akhirnya dapat membahayakan kesehatan mereka. Perilaku tersebut muncul karena banyak orang yang meyakini bahwa tubuh yang ideal adalah ramping, sehingga mereka melakukan diet dengan harapan mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal (Putri & Indryawati, 2019). Dari dua subjek lainnya yang diwawacarai menunjukkan bahwa mereka merasa terlalu kurus karena memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka sendiri. Selain itu, ejekan dari lingkungan sosial mengenai tubuh mereka yang dianggap kurang ideal semakin membuat mereka sulit menerima bentuk tubuhnya. Ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh tidak hanya terjadi pada individu dengan tubuh yang dianggap sebagai standar ideal dalam masyarakat. Hal ini disebabkan oleh persepsi subjektif individu terhadap tubuhnya sendiri. Jika pandangan mereka

tentang kondisi fisik tidak sesuai dengan konsep ideal yang mereka miliki, meskipun orang lain menganggap mereka menarik, individu tersebut masih dapat merasa tidak memadai (Husna, 2013).

Berdasarkan fenomena tersebut, mengindikasikan masih terdapatnya perhatian yang lebih terhadap ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini tercermin dalam perilaku-perilaku seperti ketidakpuasan diri, pandangan negatif terhadap penampilan, kurangnya kepercayaan diri terhadap penampilan, dan upaya dengan berbagai cara menutupi bagian tubuh yang tidak memuaskan. Maka, peneliti ingin menyelidiki lebih lanjut tentang hubungan antara *self-compassion* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas mengenai keterkaitan antara *self-compassion* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi, penelitian ini memiliki tujuan menguji hubungan antara kedua variabel tersebut, melihat masih sedikit penelitian yang menghubungkan keduanya. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi kontribusi pengetahuan dalam bidang Psikologi Klinis terutama dalam menjelajahi hubungan antara *self-compassion* dan ketidakpuasan tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman lebih mendalam kepada mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro mengenai diri mereka sendiri, khususnya terkait penampilan fisik dan tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, mahasiswi diharapkan dapat mengenali potensi masalah ketidakpuasan tubuh yang mereka alami dan mencari solusi yang lebih efektif.

b. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk mengembangkan lingkungan akademik positif yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswi.

c. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini digunakan sebagai landasan pada penelitian selanjutnya dalam bidang Psikologi Klinis. Harapannya, terdapat penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk menggali faktor-faktor kesejahteraan mahasiswi di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, pemahaman tentang hubungan antara *self-compassion*, ketidakpuasan tubuh, dan kesejahteraan psikologis mahasiswi dapat semakin diperdalam dan memberikan kontribusi positif terhadap penanganan serta pencegahan masalah-masalah psikologis di kalangan mahasiswa.