

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*
DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER*
PADA KONSUMEN PEREMPUAN KLINIK KECANTIKAN
AWSKIN BEAUTY SEMARANG**

¹Firda Zahirotin Alfaina, ²Annastasia Ediaty

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

firdaza.fza@gmail.com

ABSTRAK

Adanya standar kecantikan yang berkembang di tengah lingkungan sosial menyebabkan individu yang merasa fisiknya tidak sesuai standar menjadi tidak puas dengan penampilan fisiknya. Ketidakpuasan tersebut apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi *body dysmorphic disorder*. Beberapa penelitian merekomendasikan *self-compassion* sebagai salah satu cara mengurangi risiko *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada konsumen perempuan klinik kecantikan. *Self-compassion* adalah suatu sikap kasih sayang, kepedulian, dan penerimaan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kekurangan, kesulitan, kegagalan, atau penderitaan diri sendiri, sedangkan *body dysmorphic disorder* adalah gangguan yang ditandai dengan preokupasi terhadap bagian tubuh yang dianggap kurang atau tidak sempurna yang menyebabkan kecemasan hingga mengganggu aktivitas normal. Populasi penelitian sebanyak 120 konsumen, dengan sampel sebanyak 89 konsumen yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Self-Compassion* (20 aitem, $\alpha=0,888$) dan Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (34 aitem, $\alpha=0,943$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada konsumen perempuan klinik kecantikan Awskin Beauty ($r=-0,728$; $p<0,05$). Semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Kata kunci: *self-compassion*, *body dysmorphic disorder*, konsumen klinik kecantikan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION
WITH BODY DYSMORPHIC DISORDER TENDENCY IN FEMALE
CUSTOMERS OF AWSKIN BEAUTY CLINIC SEMARANG**

¹Firda Zahirotin Alfaina, ²Annastasia Ediat

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

firdaza.fza@gmail.com

ABSTRACT

The existence of beauty standards that develop in the social environment causes individuals who feel their physique does not meet the standards to be dissatisfied with their physical appearance. This dissatisfaction, if not handled appropriately, can develop into body dysmorphic disorder. Some studies recommend self-compassion as one way to reduce the risk of body dysmorphic disorder. This study aims to determine the relationship between self-compassion and the tendency of body dysmorphic disorder in female consumers of beauty clinics. Self-compassion is an attitude of compassion, care, and acceptance of oneself in the face of one's own shortcomings, difficulties, failures, or suffering, while body dysmorphic disorder is a disorder characterized by preoccupation with body parts that are considered less or imperfect which causes anxiety to interfere with normal activities. The study population was 120 consumers, with a sample of 89 consumers taken using purposive sampling technique. The measuring instrument used is the Self-Compassion Scale (20 items, $\alpha=0.888$) and the Body Dysmorphic Disorder Tendency Scale (34 items, $\alpha=0.943$). The results of simple linear regression analysis show that there is a significant negative relationship between self-compassion and body dysmorphic disorder tendencies in female consumers of Awskin Beauty clinic ($r=-0.728$; $p<0.05$). The lower the self-compassion, the higher the tendency of body dysmorphic disorder. Vice versa, the higher the self-compassion, the lower the tendency of body dysmorphic disorder.

Keywords: self-compassion, body dysmorphic disorder, beauty clinic consumers

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Hurlock (2013), masa dewasa awal adalah waktu ketika individu berusia 18 tahun hingga 40 tahun dan mengalami perubahan fisik serta psikologis secara matang. Ini merupakan masa penyesuaian diri individu dengan pola-pola kehidupan dan ekspektasi sosial yang baru. Oleh karena itu, pada masa ini individu cenderung memberikan kepedulian yang lebih tinggi terhadap penampilan fisik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Paputungan (2023), pada masa dewasa awal, nilai-nilai individu akan mengalami perubahan akibat pengalaman dan kehidupan sosial yang semakin meluas. Perubahan nilai-nilai ini dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai pentingnya penampilan fisik dalam kehidupan sosial. Fadhillah dkk. (2023) menjelaskan bahwa individu dengan daya tarik fisik yang tinggi sesuai dengan standar yang ada dalam masyarakat akan diperlakukan dengan baik oleh orang-orang sekitarnya sehingga meningkatkan kepercayaan diri serta mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya. Hal ini serupa dengan fenomena yang sedang ramai diperbincangkan di media sosial, yakni fenomena “*beauty privilege*”, dimana individu yang dianggap rupawan dapat memperoleh perlakuan khusus yang menguntungkan layaknya hak istimewa dari individu lain. Seperti mudah mendapat bantuan, dan mudah mendapatkan pekerjaan. Inilah alasan mengapa individu cenderung lebih fokus pada penampilan wajah dan tubuhnya saat mereka dewasa.

Terdapat standar atau ideal yang berkembang di tengah masyarakat untuk mendeskripsikan individu yang dianggap memiliki penampilan fisik yang menarik atau rupawan. Menurut Grogan dalam Marizka dkk. (2019), lingkungan sosial menciptakan gagasan tentang “*Ideal body*” sebagai standar yang digunakan untuk menilai seseorang dikatakan rupawan. Konsep “*Ideal body*” ini mampu memengaruhi individu untuk membandingkan dan menilai dirinya sendiri atas standar ideal yang berlaku pada lingkungan sosial tersebut. Adapun standar kecantikan perempuan Indonesia yang seringkali ditampilkan di media antara lain, tubuh yang langsing, warna kulit yang putih dan bersih, tinggi semampai, rambut panjang, hidung mancung, dan mata besar (Aprilita & Listyani, 2016). Sejalan dengan yang disampaikan oleh Islamey (2020), perempuan cantik bagi masyarakat Indonesia identik pada badan kurus, tinggi semampai, berkulit bersih, dan wajah simetris.

Adanya standar ideal yang berlaku di tengah lingkungan sosial menyebabkan individu yang merasa fisiknya tidak memenuhi standar menjadi merasa *insecure*. *Insecure* adalah kondisi individu yang merasa tidak aman dengan diri mereka sendiri sehingga menjadi cemas dengan sekitarnya sebagai akibat dari emosi ketidakbahagiaan. Rahma (2020) mendefinisikan “*insecure*” sebagai kondisi mental yang dapat terjadi pada berbagai situasi yang ditandai dengan rasa cemas, takut, dan gelisah yang berlebihan. Saat ini, sudah umum untuk melihat orang-orang mengalami rasa tidak aman dengan penampilan fisik mereka. Dampak dari perasaan *insecure* ini dapat menyebabkan adanya masalah dalam *body image*, gangguan paranoid, gangguan makan, hingga depresi (Harnata & Prasetya, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waghachavare dkk. (2013) menunjukkan bahwasanya perempuan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan laki-laki sehingga merasa insecure terhadap tubuhnya. Hal tersebut menyebabkan perempuan lebih peka terhadap penampilan mereka dibandingkan laki-laki (Kalangit, 2016). Dari sini diketahui bahwa banyak perempuan yang menaruh perhatian khusus pada penampilan fisik, terutama pada kulit dan kondisi badan. Hal ini kemudian memotivasi para perempuan untuk meningkatkan penampilan fisiknya. Individu yang tidak puas dengan penampilan fisiknya akan melakukan berbagai upaya untuk menyempurnakannya (Santoso dkk., 2019).

Ada beberapa cara untuk mencoba menutup kesenjangan yang ada antara ekspektasi standar kecantikan dan kenyataan. Mulai dari olahraga, diet, *treatment* kecantikan, bahkan sampai melakukan operasi plastik. Berdasarkan pengamatan di lingkungan sekitar peneliti, perempuan sering kali merasa memiliki berat badan berlebih meskipun orang lain memberi anggapan bahwa tubuh mereka ideal. Perempuan mengalami kecemasan dan kekhawatiran sebagai akibatnya, yang mengarah pada citra tubuh negatif dan obsesi untuk memiliki tubuh yang sempurna. Oleh karena itu mereka akan menempuh banyak cara demi mencapai standar kecantikan yang diinginkan, seperti rela melakukan beragam diet, mengonsumsi obat pelangsing, hingga sedot lemak di klinik kecantikan (Santoso dkk., 2019). Ini sebanding pada studi yang dipublikasikan (Yuniar & Rahmania, 2012), yang mengungkapkan bahwa 82 siswa, atau 82% dari sampel, tidak puas terhadap tampilan fisiknya dan mencoba berbagai hal untuk membuatnya lebih baik. Sejumlah upaya yang dilakukan meliputi: 56,10% sering mengecek

penampilan; 6,10% berolahraga ketat; 8,54 % mengunjungi klinik perawatan kecantikan; 3,66% mengikuti program diet; 1,22% mengikuti fitness; 8,54% melakukan diet ketat; dan 15,85% melakukan aktivitas lain.

Seiring bertambahnya tahun, kebutuhan konsumen terhadap produk kesehatan dan kecantikan mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil survei Katadata Insight Center (KIC) menunjukkan peningkatan jumlah transaksi produk kesehatan dan kecantikan menjadi 16% pada tahun 2023 dibandingkan dibandingkan tahun sebelumnya dan menjadi kategori terlaris dengan nilai Rp28,2 triliun atau 49% dari total nilai penjualan sektor *Fast-Moving Consumer Goods* (FMCG) di Indonesia pada 2023 (Annur, 2024). Bahkan, pendapatan di pasar kecantikan dan perawatan diri juga mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan Statista yang dikutip oleh Mutia (2022), diketahui pendapatan di pasar *Beauty dan Personal Care* di tahun 2022 berjumlah Rp. 111,83 triliun, dan di tahun 2023 jumlah tersebut mengalami peningkatan hingga mencapai Rp. 124,24 triliun. Diperkirakan setiap tahun pasar akan tumbuh sebesar 4,58%. Segmen pasar terbesar pada tahun 2023 adalah segmen perawatan pribadi dengan volume pasar Rp. 52,37 triliun. (Statista, 2023)

Di masa sekarang, *treatment* kecantikan di klinik kecantikan rupanya telah menjadi tren dan gaya hidup pada perempuan Indonesia. Mengacu pada temuan dari Manafe dkk. (2022) menunjukkan bahwasanya wanita memutuskan untuk ke klinik kecantikan untuk memuaskan diri melalui perawatan serta ingin tampil percaya diri. Salah satu *treatment* kecantikan yang sedang ramai dilakukan oleh orang Indonesia adalah *threadlift* atau tanam benang. Dilansir dari Kompas, belakangan ini

threadlift menjadi *treatment* favorit orang Indonesia karena dianggap efektif membuat penampilan lebih baik, seperti hidung lebih mancung dan kulit lebih kencang. Hal ini dibenarkan oleh dr. Tan Yuanita, seorang dokter estetika dari klinik Derma Pro, Jakarta. Menurutnya, masyarakat Indonesia menggemari *treatment threadlift* atau tanam benang karena mayoritas memiliki bentuk hidung yang melebar dan area pangkal tidak tinggi, hal ini menyebabkan kepercayaan diri pada banyak pasien menurun dan akhirnya melakukan tindakan estetika (Nariswari, 2023).

Menurut Kurnia dan Lestari (2020), perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki terhadap pengaruh eksternal yang terkait pada citra tubuhnya yang sempurna. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik akibat dari citra tubuh negatif pada individu dapat menyebabkan individu mengembangkan perilaku maladaptif apabila tidak ditangani dengan baik (Gracia & Akbar, 2019). Individu yang merasakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka cenderung menunjukkan tanda-tanda seperti membenci diri sendiri, selalu merasa jelek atau kurang, sering iri dengan fisik orang lain yang dianggap lebih sempurna, hingga melakukan suatu hal yang merugikan. Meskipun sudah memperbaiki atau merawat diri mereka akan menganggap dirinya buruk (Nourmalita, 2016). Hal ini merupakan tanda-tanda dari salah satu gangguan yang dinamakan *body dysmorphic disorder* (BDD). *Body Dysmorphic Disorder* ialah gangguan berupa munculnya perilaku obsesi pada kekurangan di tubuhnya, sehingga selalu memikirkan penampilan fisiknya secara berlebihan yang menurutnya terdapat keanehan, atau kecacatan, terlebih pada saat orang lain memperhatikan penampilannya (Phillips, 2009). Penderita *body*

dysmorphic disorder sering kali percaya kalau tubuh mereka tidak sempurna dan tidak memuaskan. Individu yang menderita *body dysmorphic disorder* menganggap bagian tertentu dari penampilan fisik mereka tidak baik atau bahkan terganggu. Individu yang tidak puas dengan penampilan fisiknya mungkin merasa tidak nyaman, mengalami tekanan, dan berkurangnya kemampuan mereka untuk berfungsi dalam situasi sosial (Yuniar & Rahmania, 2012). Menurut DSM-V, orang dengan gangguan dismorfik tubuh memiliki persepsi yang miring terhadap tubuh mereka, ketidakpuasan tubuh yang parah, dan obsesi terhadap kekurangan fisik pada tubuh mereka (American Psychiatric Association, 2013). Banyak orang yang tidak bahagia karena mereka berharap memiliki bentuk tubuh yang sempurna, namun realitanya, tidak adanya keseimbangan pada bentuk tubuh saat ini maupun versi idealnya. Tidak hanya demikian, kerasnya usaha mereka untuk tampil sempurna secara fisik sering kali terlalu fokus pada kekurangan mereka dan berupaya guna menaikkan daya tarik penampilan mereka (Phillips, 2009).

Body dysmorphic disorder cenderung berkembang pada individu yang memiliki fiksasi obsesif terhadap penampilan fisik mereka, terutama di area yang dianggap kurang atau cacat. Ketika seseorang terpaksa untuk mempertahankan penampilan fisik yang ideal dan percaya bahwa mereka jelek atau cacat, ini mungkin merupakan tanda bahwa mereka berisiko mengembangkan *body dysmorphic disorder*. Preokupasi ini paling sering melibatkan hidung, mata, wajah, telinga, rambut, dan payudara. Walaupun demikian, bagian tubuh manapun dapat menjadi fokus individu dengan *body dysmorphic disorder* (Phillips dkk., 2005). Pasien *body dysmorphic disorder* sering kali memutuskan mengunjungi ahli

kecantikan atau klinik kecantikan yang dapat meningkatkan penampilan mereka daripada profesional kejiwaan seperti psikolog atau psikiater (Rosen, dalam Nevid, dkk., 2005). Penelitian Phillips dan Susser (2023) menyatakan bahwa prevalensi *body dysmorphic disorder* lebih banyak dialami oleh perempuan (60%) dibandingkan laki-laki (40%). Sebagian besar perempuan dengan *body dysmorphic disorder* mencari dan melakukan perawatan kosmetik untuk meningkatkan penampilan, sekitar 50% perempuan mencari perawatan dermatologis, dan sekitar 20% perempuan melakukan operasi. Selain itu, perawatan gigi dan jenis perawatan lain juga banyak dilakukan oleh perempuan dengan *body dysmorphic disorder* (Phillips & Susser, 2023). Adapun aspek yang memengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* berdasarkan Phillips (2009), antara lain genetik, psikologis, peristiwa pemicu, dan sosial-budaya. Selain itu, *body dysmorphic disorder* juga dapat dipicu oleh pengalaman negatif atau trauma, rendahnya harga diri, dan perfeksionisme (Craythorne dkk., 2022).

Menurut Phillips (2009) individu dengan *body dysmorphic disorder* merasa bahwa tubuhnya memiliki kekurangan atau kecacatan fisik. Hal ini hampir serupa dengan yang dirasakan oleh individu dengan disabilitas fisik, yakni individu yang mengalami keterbatasan fisik dalam jangka waktu yang lama (Widinarsih, 2019). Namun, perbedaannya adalah kecacatan yang dimiliki individu disabilitas fisik merupakan kecacatan yang real karena faktor biologis atau peristiwa, sedangkan kecacatan pada individu dengan *body dysmorphic disorder* merupakan kecacatan imajiner yang hanya ada dalam pikiran individu tersebut dan tidak terlihat di orang lain. Meskipun kecacatan atau kekurangan dari individu dengan *body dysmorphic*

disorder berbeda dengan individu disabilitas fisik, tetapi kecacatan yang dirasakan sama-sama mempengaruhi psikologis dan menimbulkan permasalahan psikologis. Seperti yang diketahui, individu disabilitas fisik seringkali merasakan permasalahan psikologis seperti *body image* negatif, kurang percaya diri, merasa cemas, terisolasi, masalah psikososial, dsb. Hal ini lantaran karena ketidaksempurnaan fisik yang dimilikinya menyebabkan adanya pandangan dan perlakuan yang berbeda dari orang sekitar (Senra, 2012). Sedangkan pada individu dengan *body dysmorphic disorder* meyakini bahwa dirinya memiliki bagian yang kurang atau cacat pada tubuhnya yang menimbulkan adanya permasalahan psikologis, seperti *body image* negatif, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, dan sebagainya. Hal ini didukung oleh penelitian dari Wilistiyani dan Winta (2022) yang menjelaskan adanya korelasi terbalik yang substansial antara *body dysmorphic disorder* dan citra tubuh. Ketika citra tubuh menurun, kemungkinan timbul peningkatan gangguannya, begitupun kebalikannya. Akibatnya, *body image* menjadi negatif sehingga muncul rasa kurang percaya diri. Selaras dengan penelitian Prakoso dkk. (2020), timbulnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pikirannya lebih berfokus pada daya tarik fisik, yang dapat menyebabkan penilaian diri negatif, rendah diri, malu, sedih, cemas, dan kurang percaya diri. Permasalahan psikologis ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari sehingga mengganggu kegiatan belajar, bekerja, maupun berprestasi.

Dari pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa keyakinan terhadap kecacatan yang dimiliki mempengaruhi psikologisnya, dan masalah psikologis rupanya tidak hanya muncul pada individu disabilitas fisik yang notabene memiliki kecacatan

yang real terlihat oleh diri sendiri dan orang lain, tetapi juga dialami oleh individu dengan *body dysmorphic disorder* yang memiliki kecacatan imajiner yang hanya terlihat oleh diri sendiri. Hal ini karena individu dengan *body dysmorphic disorder* menciptakan ‘standar’ yang berlebihan terhadap penampilan fisiknya. Adanya standar ini tentunya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sekitar, media sosial, dan sebagainya. Namun, semestinya individu normal dapat memilih mana yang baik dan buruk bagi dirinya, mana yang dapat tercapai dan mana yang mustahil, serta mana yang wajar dan mana yang berlebihan, tetapi hal ini tidak berlaku pada individu dengan *body dysmorphic disorder*, yang mana di dalam pikirannya sudah tertanam bahwa dirinya cacat, jelek, kurang cantik tidak seperti orang lain sehingga membentuk ketidakpuasan yang tinggi terhadap tubuhnya yang muncul akibat rendahnya harga diri, sesuai yang dikatakan oleh Yuniar dan Rahmania (2012) *self-esteem* memiliki peran penting dalam memengaruhi kerentanan *body dysmorphic disorder*. Ketika *self-esteem* tinggi, maka *body dysmorphic disorder* rentan rendah dan begitu juga sebaliknya. Selaras pandangan Phillips (2009) menyebutkan dalam *self-esteem*, salah satu elemen kunci yang dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap *body dysmorphic disorder* yakni *prestise*. Rendahnya harga diri kemudian menyebabkan individu memiliki keinginan untuk melakukan berbagai cara untuk mengubah atau memperbaiki bagian tubuhnya yang dianggap cacat, kurang, atau tidak sempurna hingga mencapai kepuasan dan kesempurnaan yang diinginkan, sesuai yang dinyatakan oleh Valencia dan Dewi (2021), beberapa orang memutuskan untuk melaksanakan

perubahan kosmetik guna menaikkan rasa berharga dan harga diri serta merasa lebih nyaman dalam situasi sosial.

Individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung menyerang diri sendiri dengan mengkritik dan menghakimi diri, merasa fisiknya buruk, serta membesar-besarkan masalah dan perasaan terkait kekurangan dalam penampilan fisiknya. Dalam hal ini, rendahnya *self compassion* menjadi faktor penting karena kritik diri muncul setiap kali individu merasa tidak puas dengan tubuh atau penampilan fisiknya (Albertson dkk., 2015). *Self-compassion* adalah pemahaman diri terhadap penderitaan, kekurangan, dan kesalahan tanpa menghakimi dan menghindari ketidaksempurnaan (Albertson dkk., 2015). Ketika individu tidak menghakimi dirinya sendiri, hal ini memberikan dorongan positif untuk menumbuhkan rasa sayang terhadap diri dan penampilan fisiknya (Marizka dkk., 2019). Rasa sayang terhadap diri sendiri dapat memunculkan pemahaman tentang *common humanity*, yakni bahwa setiap individu adalah makhluk yang tidak sempurna, melibatkan pola pikir yang menerima setiap emosi dan pikiran tentang penampilan fisik tanpa menuntut kesempurnaan (Wahyuni & Arsita, 2019).

Konsep *self-compassion* dapat mengontrol diri individu dan menumbuhkan emosi positif, sehingga tidak akan terjebak dalam keterpurukan sebagai akibat dari reaksi negatif lingkungan terhadap dirinya (Neff, 2011). *Self-compassion* diartikan sebagai kapasitas individu untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri, dengan memahami, menerima dan mencintai diri mereka sendiri saat menghadapi kesulitan tanpa penghakiman diri (Neff, 2011). Hal ini terkait dengan cara individu menerima

apa adanya hal-hal yang terjadi pada dirinya tanpa mengkritik diri sendiri secara berlebihan.

Ada tiga komponen mendasar dari *self-compassion* yang dapat membantu individu dalam mengembangkan citra diri yang lebih positif (Andiany dkk., 2024). Yang pertama adalah kebaikan hati, yang merupakan kapasitas untuk memahami, menerima, dan memahami diri sendiri serta setiap peristiwa kehidupan. Komponen kedua, *Common Humanity*, menjelaskan bahwa hal yang wajar apabila kehidupan tidak berjalan sesuai rencana atau antisipasi. Komponen terakhir adalah kesadaran, yang menyeimbangkan pikiran dan emosi untuk membantu individu mengenali apa yang sedang terjadi dan merasakannya dengan tepat (Neff, 2011).

Menurut temuan penelitian Kelly dan Stephen (2016), perempuan yang memiliki kemampuan untuk mempraktikkan *self-compassion* biasanya lebih positif dan puas dengan penampilan fisik mereka. Temuan studi terbaru oleh Fang dan Hofmann (2014) lebih lanjut mendukung temuan dari studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu orang mengurangi perasaan negatif terkait citra tubuh yang muncul akibat mengevaluasi bentuk tubuh. Terlebih lagi, kapasitas untuk berbelas kasih pada diri sendiri juga dapat mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perbandingan diri, yang dapat memperburuk atau mencegah ketidakpuasan tubuh. Menurut beberapa studi, *self-compassion* dapat melindungi orang dari konsekuensi berbahaya dari perbandingan diri yang disebabkan oleh paparan media sosial (Barron dkk., 2021). Menurut studi Rodgers dkk. (2017), perbandingan tubuh yang rendah dikaitkan dengan aspek positif dari

belas kasihan diri. Minimnya tanda-tanda permasalahan tersebut disertai perbandingan tubuh yang rendah.

Tingginya *self-compassion* mampu membuat individu menerima bahwa setiap individu memiliki kelemahan dan dapat melakukan kesalahan serta kegagalan adalah bagian dari diri mereka (Neff, 2003). Hal ini dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh dan kebutuhan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, serta membantu seseorang menerima diri mereka sendiri secara lebih utuh (Rodgers dkk., 2017). Sebaliknya, orang yang memiliki sedikit belas kasihan pada diri sendiri sering kali percaya bahwa dirinyalah yang paling menderita (Neff, 2003), bahkan ketika mereka membuat penilaian yang sangat berlebihan terhadap penampilan fisik mereka (Pommier, 2011). Ada kemungkinan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan *self-compassion* saling terkait. Hasilnya, mempraktikkan *self-compassion* dapat membantu orang menghindari atau mengurangi kecenderungan untuk mengembangkan *body dysmorphic disorder*. Dengan demikian, para peneliti ingin menguji hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan *self-compassion*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat penulis pada konsumen klinik kecantikan Awwskin Beauty, terdapat konsumen yang termotivasi pergi ke klinik kecantikan karena merasa kurang puas dengan penampilan fisiknya dan ingin memperbaiki penampilannya. Tiga individu menyatakan ketidakpuasannya terhadap penampilan fisiknya karena memiliki jerawat dan bekas jerawat pada bagian wajahnya yang membuatnya kurang percaya diri sehingga mengambil *treatment laser*. Selain itu, ada satu individu yang mengungkapkan keinginannya

untuk mempunyai kulit yang cerah dan *glowing* sehingga mengambil *treatment* Injeksi DNA Salmon. Lalu ada juga satu individu yang mengungkapkan motivasinya datang ke klinik kecantikan karena ingin menyempurnakan bentuk rahang agar terlihat lebih tirus dengan mengambil *treatment* botox 50 unit.

Berdasarkan pengamatan peneliti, masih sedikit penelitian yang menelaah keterkaitan antara *self-compassion* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dilakukan pada konsumen perempuan klinik kecantikan. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian milik Fatmala dan Rinaldi (2021) membahas hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja usia 12-18 tahun. Begitu juga penelitian milik Allen dkk. (2020) mengeksplor hubungan antara *self-compassion* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja usia 11-17 tahun. Selain itu, penelitian Safitri (2022) membahas hubungan *self-compassion* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita usia 18-25 tahun. Hal ini menambah keingintahuan peneliti untuk melihat sejauh mana keterkaitan antara *self-compassion* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada konsumen perempuan klinik kecantikan. Mengingat *body dysmorphic disorder* ialah permasalahan yang seringkali tidak disadari oleh penderitanya, dan perilaku konsumen klinik kecantikan bisa jadi mengarah pada gejala *body dysmorphic disorder*, maka penelitian ini perlu dilaksanakan guna meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran diri dengan mengkaji faktor yang ikut berperan dalam terjadinya *body dysmorphic disorder* pada konsumen klinik kecantikan.

Merujuk pada teori dari Albertson dkk. (2015) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder*, maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian empirik mengenai hubungan sebab-akibat antara kedua variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh rumusan masalah yakni “Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada konsumen perempuan klinik kecantikan Awskin Beauty Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

Menguji hubungan antara *Self-Compassion* dan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Konsumen Perempuan Klinik Kecantikan Awskin Beauty Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Studi tersebut mempunyai dua jenis manfaat: teoritis dan praktis sebagaimana diuraikan berikut ini:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini mampu menambah informasi baru terkait kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan *self-compassion* serta bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya pada lingkup psikopatologi dan psikologi klinis.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi subjek

Penelitian ini mampu membagikan informasi ataupun pengetahuan pada subjek tentang keterkaitan antara *self-compassion* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sehingga bisa mengurangi risiko terjadinya atau meluasnya gangguan tersebut.

b. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini mampu memperluas pandangan umum terkait *self-compassion*, kecenderungan *body dysmorphic disorder*, beserta keterkaitannya. Selain itu, dapat meningkatkan *awareness* masyarakat mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* agar masyarakat dapat mencegah terjadinya gangguan tersebut dengan mengembangkan faktor protektif seperti *self-compassion*.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini harapannya mampu berkontribusi sebagai tambahan bahan acuan untuk peneliti berikutnya tentang keterkaitan antar *self compassion* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

