

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN CITRA TUBUH PADA
MAHASISWI PROGRAM S-1 MANAJEMEN UNIVERSITAS KATOLIK
SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

Rina Dwi Anggraheni

15010114120059

**Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro**

ABSTRAK

Pada masa remaja, terjadi banyak perubahan dalam aspek kehidupan individu, salah satunya mengenai pandangan individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Begitupun dengan para mahasiswa diusia remaja yang tidak lepas dari permasalahan mengenai bentuk tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswa Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Populasi dari penelitian ini berjumlah 361 mahasiswa dari angkatan 2017, 2016, dan 2015. Sampel penelitian berjumlah 96 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *stratified cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan dua buah skala yaitu Skala *Self-Compassion* (26 aitem, $\alpha = 0,849$). dan Skala Citra Tubuh (24 aitem, $\alpha = 0,874$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan $r_{xy} = 0,464$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh.

Kata kunci: *self-compassion*, citra tubuh, mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah peralihan dari masa perkembangan kanak-kanak ke dewasa, yang mulai berlangsung dari usia 10 atau 11 tahun hingga masa remaja akhir atau sekitar usia dua puluhan awal. Pada periode ini, remaja memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, yaitu terjadinya perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Meski demikian, periode ini juga memiliki resiko. Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi bersamaan (Papalia, dkk., 2009).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan membentuk reaksi mengenai bentuk tubuh, dan membuat remaja memperhatikan bentuk tubuhnya sesuai standar budaya yang berlaku (Hurlock, 2002). Sebagian besar remaja lebih peduli mengenai penampilan dibanding tentang aspek lain dalam kehidupan, dan banyak yang tidak menyukai penampilannya sendiri (Papalia, dkk., 2009). Mueller (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya tersebut. Schilder (dalam Grogan, 2008) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan gambaran bagaimana tubuh individu terlihat, yang berasal dari dalam pikiran individu itu sendiri. Citra tubuh merupakan bagian penting dari identitas gender, dimana beberapa beberapa individu merasa tidak

memiliki kualifikasi yang mencukupi secara fisik untuk menggambarkan dirinya secara maskulin maupun feminin (Cash, 2008). Grogan (2008) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan penilaian subjektif dan terbuka terhadap perubahan yang dipengaruhi oleh keadaan sosial.

Perhatian yang besar terhadap penampilan fisik pada remaja akan membawa berbagai pengaruh bagi kehidupannya. Kepedulian mengenai citra tubuh muncul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Para remaja menyadari bahwa individu yang berpenampilan menarik akan diperlakukan lebih baik daripada individu yang berpenampilan kurang menarik di lingkungan sosial (Hurlock, 2002). Selain berpengaruh pada hubungan sosial, penampilan fisik juga berpengaruh pada kesuksesan karir ketika individu sudah masuk dunia kerja. Hal ini didukung oleh penelitian dari Mardiah (2010) yang dilakukan kepada 30 karyawan perempuan di Bank Danamon Cabang Pekanbaru, menunjukkan bahwa penampilan modis menjadi salah satu aspek yang berpengaruh dalam kesuksesan pengembangan karir karyawan.

Persepsi mengenai tubuh yang ideal menjadi salah satu alasan remaja tidak puas akan bentuk tubuhnya. Berdasarkan penelitian *The Health and Social Care Information Centre* (HSCIC), dari 120.000 remaja berusia 15 tahun di Inggris lebih dari sepertiga remaja berpikir bahwa mereka terlalu gemuk (www.bbc.com). Secara umum, anak perempuan juga kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan anak laki-laki selama masa remaja (Bearman dkk dalam

Santrock, 2012; Griffiths, 2017). Sebuah riset di Indonesia yang melibatkan subjek pada kategori usia remaja akhir, dalam hal ini mahasiswi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki citra tubuh negatif (Styowati, 2016).

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, seringkali mengakibatkan remaja melakukan berbagai cara demi mendapatkan gambaran tubuh idealnya. Hal ini dapat mengakibatkan individu melakukan diet (Ribeiro-Silva dkk., 2017). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wal (2011) menunjukkan bahwa dari 2409 remaja perempuan mengalami permasalahan dalam perilaku makan, yaitu sebanyak 46,6% diantaranya sengaja melewati makan, 16% berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% menjalani diet ketat dengan membatasi satu atau lebih jenis makan, 8,9% menggunakan pil-pil diet, 6,6% merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% memuntahkan makanan dengan paksa.

Hasil penelitian terhadap remaja di Indonesia, menunjukkan hal yang serupa. Penelitian Irawan dan Safitri (2014) pada mahasiswi ESA Unggul menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswi melakukan diet sehat ataupun diet tidak sehat bahkan ketika sudah memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal. Lebih jauh, penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati dan Sofiah (2012) terhadap siswa SMK di Kediri juga menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif meningkatkan kecenderungan gangguan perilaku makan, dalam hal ini *anorexia nervosa*, demikian juga sebaliknya.

Kepedulian terhadap perkembangan citra tubuh seseorang sendiri dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu, *current factors* yang merupakan pengalaman keseharian yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak terhadap penampilannya sendiri dan *historical factors* yang membentuk pandangan bagaimana seseorang melihat dirinya (Cash, 2008). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *historical factors* memiliki empat kategori yang menentukan perkembangan citra tubuh seseorang yaitu sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan kepribadian.

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan sosialisasi budaya mempengaruhi citra tubuh seseorang, dikarenakan di dalam budaya terdapat standar atau harapan mengenai penampilan seseorang. Selanjutnya, pengalaman interpersonal individu mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang melalui harapan, opini dan komunikasi verbal serta nonverbal yang disampaikan dalam interaksi dalam keluarga, teman, dan orang lain yang ditemui, membuat remaja mengembangkan standar penampilan fisik yang baik dan membanding-bandingkan penampilannya dengan standar yang ada.

Karakteristik fisik yang dimiliki individu juga menjadi salah satu komponen yang tidak bisa dilepaskan dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Fisik yang terus berubah akan berdampak pada penilaian penampilan fisik seseorang baik dari dirinya sendiri maupun orang lain. Kategori terakhir dari *historical factors* adalah kepribadian yang dimiliki individu. *Self-esteem* sebagai bagian dari atribut kepribadian menjadi salah satu faktor penting bagi perkembangan citra tubuh individu. *Self-esteem* dapat

memfasilitasi pengembangan evaluasi positif terhadap tubuh, dan sebagai faktor pendukung untuk mencegah pengaruh negatif dari peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Begitupun sebaliknya, *self-esteem* yang buruk dapat meningkatkan seseorang rentan memiliki citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). *Self-esteem* juga cenderung berjalan bersamaan dengan *self-compassion*, dimana individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi pula (Neff, 2011).

Kemampuan berwelas asih pada diri sendiri atau dikenal dengan istilah *self-compassion* berkaitan dengan bagaimana individu memandang tubuhnya. Penelitian dari Wasylkiw, MacKinnon, dan MacLellan (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan negatif dengan *body preoccupation*, dimana wanita yang memiliki *body preoccupation* lebih tinggi dicirikan dengan banyak melakukan kritik dan menghakimi diri sendiri. Selain itu pada penelitian ini, Wasylkiw dkk (2012) menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat membantu menjelaskan keterkaitan antara *body preoccupation* dan gejala depresi.

Breines, Toole, Tu, dan Chen (2013) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat menjadi prediktor bagi perilaku makan. *Self-compassion* dihubungkan dengan penurunan gangguan makan dikarenakan kaitannya dengan citra tubuh yang lebih positif. Pemaparan mengenai konsep dasar *self-compassion* juga dinilai menjanjikan dalam proses penurunan *distress* yang berkaitan dengan citra tubuh (Toole & Craighead, 2016). Kemudian, Albertson, Neff dan Dill-Shackleford (2014) dalam

penelitiannya juga menjelaskan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* dinilai efektif untuk meningkatkan citra tubuh.

Adanya manfaat dari *self-compassion* dalam menghadapi konsekuensi mengenai kepedulian terhadap citra tubuh seseorang, menjadikan perlunya individu mengembangkan *self-compassion*. *Self-compassion* akan membantu individu untuk lebih mencintai diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi peristiwa yang membuat terpuruk. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Germer (2009) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah mencintai diri sendiri dengan mendorong harapan untuk bahagia dan bebas dari penderitaan. Pendapat dari Neff (2011) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan untuk memunculkan penerimaan terhadap diri sendiri.

Neff (dalam Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* menerangkan seberapa besar individu dapat memaknai keadaan yang menekannya. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi tidak mengkritik diri sendiri ketika menghadapi situasi yang membuatnya menderita, merasa tidak mampu atau gagal. Kemudian melalui *common humanity*, seseorang akan mampu melihat sebuah permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang dialami merupakan hal yang wajar terjadi, dan banyak orang lain yang mengalami peristiwa serupa. Komponen yang ketiga yaitu *mindfulness* berarti kesadaran penuh atas situasi saat ini, dimana konsep dasar

mindfulness adalah tenang dan fokus, sehingga individu akan mampu menyadari segala sesuatu yang terjadi dan melihatnya dengan apa adanya (Neff dkk., 2007).

Penelitian ini melibatkan mahasiswa putri (mahasiswi) aktif Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang secara umum tengah memasuki rentang usia remaja akhir. Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang berkompeten di bidang manajerial dan kewirausahaan dengan pandangan etis dan global, meningkatkan hubungan dengan perkembangan dunia usaha, mewujudkan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat yang profesional dan berkesinambungan, serta mendorong pengembangan intelektual dan profesional secara berkesinambungan bagi komunikasi akademik.

Para mahasiswa program S-1 Manajemen tersebut dituntut untuk memiliki *hard skills* sesuai kompetensi yang diharapkan dan *soft skills* (tanggung jawab, kepemimpinan, keterampilan komunikasi lisan dan tertulis, kerja tim, sikap yang baik, bersikap dewasa, motivasi diri yang tinggi, keterampilan teknologi, manajemen waktu, dan inovatif) untuk menghadapi berbagai situasi di kemudian hari. Sebagai upaya untuk menambah kemampuan dan pengalaman, mahasiswa diberi kesempatan untuk lebih dekat dengan dunia praktis melalui kegiatan kuliah kerja lapangan (KKL) dan program magang di perusahaan skala menengah. Pada kegiatan KKL dan magang inilah para mahasiswa dapat lebih memahami bagaimana dunia kerja yang nantinya akan dijalani.

Selain *hard skills* dan *soft skills*, para mahasiswa tersebut juga perlu memperhatikan penampilan. Hasil wawancara pendahuluan kepada tiga orang mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari angkatan 2017, 2016, dan 2015, menunjukkan bahwa penampilan dirasakan penting karena penampilan yang menarik meningkatkan kepercayaan diri, bebas dari rasa malu, dan menunjang pekerjaan.

Meskipun para mahasiswi dalam wawancara ini telah menyatakan bahwa penampilan merupakan hal penting, namun dua dari tiga mahasiswi menjelaskan bahwa mereka merasa belum memiliki penampilan fisik yang ideal sesuai kriteria. Di antaranya merasa masih perlu mengecilkan perut dan merasa berat badan berlebih. Salah satu dari mahasiswi yang belum puas dengan penampilan fisiknya tersebut juga mengatakan bahwa ada upaya untuk memperbaiki penampilannya dengan cara melakukan olahraga tiap akhir pekan, melakukan *facial* wajah dua kali dalam seminggu, dan mengurangi konsumsi karbohidrat guna mencapai kriteria ideal yang diharapkannya.

Uraian di atas menunjukkan dampak dari kepedulian terhadap citra tubuh. Hal ini nampak jelas, khususnya pada mahasiswi di usia remaja. Mahasiswi yang memandang citra tubuhnya secara negatif rentan mengalami permasalahan dalam kehidupannya. Permasalahan yang muncul ini dapat mengakibatkan distres yang berkaitan dengan citra tubuh dan dapat mengganggu aktivitasnya. Salah satu faktor yang turut mempengaruhi citra tubuh adalah *self-compassion*. Intervensi berbasis *self-*

compassion juga telah diteliti pengaruhnya terhadap citra tubuh dan distres terkait citra tubuh. Selain itu, penelitian di Indonesia yang menghubungkan antara *self-compassion* dan citra tubuh belum banyak ditemukan, serta peneliti belum menemukan riset yang membahas hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Berdasarkan kondisi itulah, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan:

1. Manfaat Teoritis

Menambah khasanah pengembangan pengetahuan dalam kajian ilmu psikologi positif dan psikologi perkembangan khususnya yang berkaitan dengan *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh.

b. Bagi lembaga pendidikan tempat penelitian dilakukan

Hasil penelitian ini memberikan informasi yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan atau keputusan yang berhubungan dengan *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi.

c. Bagi peneliti selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian dengan tema serupa.