

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk dinamis yang mengalami perkembangan setiap harinya. Proses perkembangan manusia dalam rentang kehidupan merupakan hal yang menarik untuk diamati baik dari proses biologis, kognitif, maupun sosioemosinya. Proses biologis merupakan hal yang sangat terlihat dan disadari perubahannya. Dimulai dari masa bayi dimana individu mulai belajar merangkak hingga berjalan kemudian berlanjut ke masa kanak-kanak dimana individu mulai mengembangkan kemampuan motoriknya. Proses ini kemudian berlanjut ke masa remaja yang identik dengan masa pubertas atau kematangan secara fisik. Kematangan secara fisik biasanya ditandai dengan peristiwa menstruasi pada perempuan atau mimpi basah pada laki-laki. Selanjutnya individu akan memasuki masa dewasa dimana semakin bertambahnya usia akan semakin terjadi perubahan yang menuju ke arah kemunduran seperti halnya yang dialami para wanita pada masa dewasa madya yaitu *menopause*.

Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi seorang wanita yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen yang dapat menyebabkan perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Hamdanah (2011) hormon estrogen sangat berpengaruh terhadap

perkembangan seksual tubuh wanita yang berkaitan dengan elastisitas dinding rahim, perubahan di sekitar pinggul, payudara, dan perubahan elastisitas kulit. Ketika hormon estrogen menurun maka akan menyebabkan seorang wanita mengalami perubahan-perubahan, di antaranya adalah dinding rahim menjadi kering dan kaku, penimbunan lemak di bawah kulit (pinggul), kulit keriput, dan timbul kantung di bawah mata. Seorang wanita disebut mengalami menopause ketika tidak menstruasi selama 12 bulan (Lestary, 2010). Datangnya *menopause* tergantung pada kondisi masing-masing individu, namun biasanya terjadi pada usia 48-55 tahun (Palupi, 2012). *Menopause* merupakan kondisi yang alamiah dan akan dialami oleh setiap wanita namun terkadang *menopause* menjadi hal yang ditakutkan oleh para wanita.

Bertambahnya berat badan, kulit yang mulai keriput, atau rambut yang mulai berubah menjadi hal yang wajar dialami oleh wanita yang telah *menopause* (Hamdanah, 2011), namun tidak semua wanita dapat menerima keadaannya. Menurut Kartono (Christiani, Retnowati, & Purnamaningsih, 2000) kemunduran pada kualitas feminin, kecantikan dan vitalitas sering menimbulkan reaksi penolakan terhadap proses penuaan. Hal ini menimbulkan rasa tidak percaya diri wanita dengan keadaan tubuhnya saat *menopause*, dan mulai menilai kekurangan tubuh yang dimiliki meskipun tidak semua wanita *menopause* merasakan hal ini. Perasaan dalam menghadapi peristiwa, perubahan, atau masalah pada saat *menopause* berkaitan dengan bagaimana penilaian seorang wanita terhadap

menopause itu sendiri. Bagi wanita yang beranggapan bahwa *menopause* sebagai sesuatu yang menakutkan atau berusaha untuk menghindarinya maka seorang wanita *menopause* akan sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakan. Sebaliknya, bagi wanita yang menganggap *menopause* sebagai peristiwa yang alami dan akan dihadapi oleh semua wanita maka wanita tersebut akan biasa-biasa saja ketika mengalami *menopause* (Hamdanah, 2011).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada S tanggal 2 April 2015, menunjukkan bahwa S sudah *menopause* sejak lima tahun yang lalu. S merupakan seorang ibu rumah tangga yang memiliki satu anak perempuan. S lebih banyak menghabiskan waktu untuk keluar rumah bersama anaknya karena suami S sakit-sakitan. Hal yang biasanya dilakukan S bersama anaknya di luar rumah seperti belanja pakaian atau perawatan di salon atas keinginan anak S. Namun kegiatan ini semakin jarang dilakukan semenjak anak S menikah dan tinggal bersama suaminya. Sejak dua tahun terakhir S mengeluhkan tentang makin bertambahnya berat badan, munculnya uban, serta kulit yang mulai keriput. S merasa bahwa baju yang yang S kenakan semakin hari semakin sempit ketika dipakai. Menurut Cash & Pruzinsky (Marshall & Lengyell, 2012). Penilaian negatif terhadap kondisi tubuh akan menimbulkan perasaan tidak puas pada kondisi tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh tersebut dinamakan dengan *body dissatisfaction*.

Secara lebih rinci Cash & Pruzinsky (Marshall & Lengyell, 2012) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai penilaian negatif tentang ukuran tubuh, bentuk tubuh, bentuk otot, dan berat badan seseorang. Biasanya penilaian negatif ini disertai dengan ketidaksesuaian antara apa yang dirasakan dengan apa yang orang lain lihat tentang tubuhnya atau tubuh idealnya. Para wanita *menopause* menilai bahwa tubuhnya mulai berubah dan perlu melakukan sesuatu untuk dapat menutupi perubahan-perubahan yang dialami. Hal tersebut tampak ketika peneliti melakukan wawancara terhadap S. Berdasarkan hasil wawancara terlihat bahwa S perlu menggunakan semir rambut warna hitam untuk menutupi ubannya. Pada situasi yang berbeda ketika akan bepergian, S akan memakai baju lengan panjang untuk menutupi kulitnya yang mulai keriput dan muncul bintik-bintik hitam. Beberapa peristiwa tersebut menunjukkan bahwa S yang sudah mengalami *menopause* merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya saat ini. Perubahan-perubahan fisik yang dialami para wanita *menopause* memunculkan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif mengenai keadaan tubuh yang dimiliki.

Masing-masing wanita mengalami efek *menopause* yang berbeda-beda. Beberapa keluhan fisik yang dialami wanita *menopause* antara lain sukar tidur, jantung berdebar, pusing, kulit keriput, libido menurun, gangguan berkemih, dan *hot flushes* karena berkurangnya hormon estrogen. Untuk mengurangi efek yang ditimbulkan akibat kekurangan hormon estrogen biasanya para wanita *menopause* melakukan terapi sulih

hormon (TSH; *Hormon Replacement Therapy*) (Sulistyawati & Proverawati, 2010).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ozturk (Khorsid, Eser, Denat, & Cinar, 2007) juga menyatakan bahwa 72,5% wanita *menopause* membutuhkan *hormon replacement therapy* untuk mengendalikan dan menurunkan gejala-gejala *menopause* baik secara fisik maupun psikologis yang dapat memunculkan perasaan negatif terhadap kondisi tubuhnya. Selain itu di Indonesia sendiri khususnya di Manado, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qamariah, Wagey & Loho (2013) ditemukan hasil bahwa 16 dari 19 subjek penelitian (84,21%) melakukan terapi sulih hormon dengan alasan keluhan fisik yang dialami.

Body dissatisfaction yang tidak ditangani akan mengakibatkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan (Pallan, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa penting untuk dilakukan penelitian tentang *body dissatisfaction* pada wanita *menopause* karena perasaan tidak puas yang dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius.

Idealnya wanita yang telah mengalami *menopause* dapat menerima perubahan yang dialami karena perubahan saat *menopause* merupakan hal yang alamiah dan normal pada setiap wanita. Kenyataan yang peneliti temukan berdasarkan hasil wawancara juga penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ozturk (Khorsid, Eser, Denat, & Cinar, 2007) bahwa banyak wanita yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya setelah

mengalami *menopause*. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada sikap yang tidak sehat dalam menilai diri sendiri karena terlibatnya evaluasi diri ataupun perbandingan sosial. Para wanita *menopause* perlu memiliki kemampuan dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk dapat menerima keadaan serta mampu menyayangi diri sendiri. Wanita *menopause* yang mampu menyayangi diri sendiri, memiliki keyakinan bahwa semua orang mengalami peristiwa yang sama, serta mampu menilai potensi diri yang dimiliki akan dapat menurunkan perasaan tidak puas dalam dirinya. Hal ini dikarenakan wanita *menopause* tersebut bukan hanya menilai kekurangan yang dimiliki namun juga menyadari keadaan yang positif dan berusaha untuk menerima apa yang ada di dalam dirinya. Sikap semacam ini dikenal dengan istilah *self compassion*.

Menurut penelitian Albertson, Neff, & Shackleford (2014) *self compassion* berpengaruh terhadap tingkat *body dissatisfaction* pada diri seseorang. Hal ini dikarenakan seseorang yang mampu mengendalikan dirinya untuk tidak membanding-bandingkan keadaan dirinya dengan orang lain serta seseorang yang mau menerima keadaan dirinya akan cenderung merasa puas dengan apa yang dimiliki. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan kemampuan wanita dalam mengapresiasi keadaan fisik yang dimiliki. Wanita *menopause* yang mampu mengembangkan *self compassion* akan menjadi

pribadi yang puas akan tubuhnya dan tidak lagi merasa khawatir tentang penampilan yang dimiliki.

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Albertson, Neff, & Shackelford (2014). Perbedaannya terletak pada pemilihan subjek, metode penelitian, serta lokasi penelitian yang digunakan. Penelitian Albertson, Neff, & Shackelford (2014) menggunakan metode eksperimen dengan subjek wanita dewasa di New York. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan subjek wanita *menopause* di wilayah Magelang. Selain itu, penelitian sejenis juga pernah diteliti di Indonesia oleh Christiani, Retnowati, dan Purnamaningsih (2000) dengan subjek Dharma Wanita Unit Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu “adakah hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori dalam bidang psikologi terutama pada bidang psikologi klinis dan

perkembangan terkait *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada wanita yang telah *menopause* untuk dapat menerima perubahan tubuh yang terjadi karena *menopause*. Selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan kepada wanita yang belum *menopause* agar lebih mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental.

D. Keaslian Penelitian

Sebuah penelitian dapat bersifat orisinil atau replikasi. Untuk membuktikan bahwa penelitian ini belum pernah ada, maka peneliti membandingkan penelitian ini dengan beberapa penelitian yang terkait dengan *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Berdasarkan hasil penelusuran pustaka, terdapat beberapa penelitian diantaranya: Penelitian yang dilakukan oleh Albertson, Neff & Shackleford (2014) dengan judul *Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan subjek sebanyak 228 wanita dewasa yang sangat memperhatikan *body image*. Subjek dari

penelitian ini dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi kemudian kelompok intervensi diminta melakukan meditasi singkat. Setelah tiga bulan kedua kelompok diminta mengisi skala *Self Compassion Scale* dari Neff. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil bahwa meditasi (*self compassion*) efektif untuk menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian dari Rostiana dan Kurniati (2009) dengan judul Kecemasan pada wanita yang menghadapi *menopause*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara secara mendalam. Subjek dari penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang sedang mengalami gejala *menopause*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa wanita *menopause* merasa cemas yang ditunjukkan dengan gejala gangguan tidur, lebih mudah letih, dan mudah gelisah

Penelitian lain dilakukan oleh Wade dan Tiggemann (2013) dengan judul *The role of perfectionism in body dissatisfaction*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 1083 wanita yang berusia 28 sampai 40 tahun. Penelitian ini menggunakan *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* dan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara sikap perfeksionis dengan sikap terhadap tubuh.

Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Iskender & Akin (2011) dengan judul *Self Compassion and Internet Addiction*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 261 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan alat ukur *self compassion scale (SCS)* dan *online cognition scale*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self compassion* dengan *internet addiction*.

Kemudian penelitian lain mengenai *self compassion* dilakukan oleh Mongrain, Chin, dan Shapira (2011) dengan judul *Practicing compassion increases happiness and self-esteem*. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan subjek sebanyak 719 dengan usia 17-72 yang dikumpulkan dengan menggunakan internet (*facebook*). Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa seseorang yang melakukan *self compassion* (menyayangi diri sendiri) akan dapat meningkatkan kebahagiaan dan harga diri, dan bermanfaat bagi seseorang yang mengalami gangguan kecemasan ringan.

Selanjutnya penelitian yang berkaitan dengan *menopause* yang dilakukan oleh Christiani, Retnowati, dan Purnamaningsih (2000) dengan judul *Hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause*. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan subjek 56 orang Dharma Wanita Unit Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara persepsi tentang *menopause* dan tingkat kecemasan. Artinya semakin positif persepsi tentang *menopause* maka tingkat kecemasan akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan dalam beberapa hal, yaitu:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengangkat masalah *body dissatisfaction* yang dikaitkan dengan *self compassion*, sama halnya dengan penelitian milik Albertson, Neff & Shackleford (2014). Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian Wade dan Tiggemann (2013) karena *body dissatisfaction* dikaitkan dengan sikap perfeksionis. Penelitian lain yang juga meneliti tentang *menopause* dilakukan oleh Rostiana dan Kurniati (2009) namun berbeda yang diukur karena penelitian tersebut meneliti tentang kecemasan. Selain itu dalam penelitian yang menggunakan *self compassion* (Iskender & Akin, 2011), variabel tersebut dikaitkan dengan *internet addiction*. Terakhir, *self compassion* yang diteliti oleh Mongrain, Chin, dan Shapira (2011) dikaitkan dengan *Happiness* dan *Self-Esteem*.

2. Keaslian Teori

Teori dalam penelitian ini menggunakan teori tentang *body dissatisfaction* milik Cash & Pruzinsky (2002). Teori yang digunakan dalam penelitian ini memiliki persamaan dengan teori yang digunakan oleh Albertson, Neff & Shackleford (2014), namun berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wade dan Tiggemann (2013) yang menggunakan teori *body dissatisfaction* milik Cooper. Teori tentang *self compassion* dalam penelitian ini sama dengan teori yang digunakan oleh Albertson, Neff & Shackleford (2014) yaitu teori milik Neff. Namun berbeda dengan *self compassion* yang dilakukan

oleh Mongrain, Chin, dan Shapira (2011) yang menggunakan teori dari Wang (2005).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala *self compassion* dan skala *body dissatisfaction*. Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self compassion scale*, sama halnya dengan skala yang digunakan oleh Albertson, Neff & Shackleford (2014). Skala *body dissatisfaction* dalam penelitian ini menggunakan MBSRQ-AS (Cash, 2000). Berbeda dengan kedua penelitian sebelumnya yang menggunakan skala *body dissatisfaction* dari Thompson.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah wanita yang sudah memasuki masa menopause di wilayah Magelang. Subjek penelitian ini berbeda dengan subjek dari penelitian lain. Penelitian milik Albertson, Neff & Shackleford (2014) menggunakan subjek wanita dewasa, penelitian milik Rostiana dan Kurniati (2009) menggunakan satu orang wanita yang akan *menopause*, dan penelitian milik Wade dan Tiggemann (2013) menggunakan 1083 wanita yang berusia 28 sampai 40 tahun. Penelitian Iskender dan Akin (2011) menggunakan subjek mahasiswa yang kecanduan bermain internet. Terakhir, penelitian Christiani, Retnowati, dan Purnamaningsih (2010) menggunakan subjek 56 orang Dharma Wanita Unit Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.