

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Body Dissatisfaction

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Cash & Pruzinsky (Marshall & Lengyell, 2012) mendefinisikan *body image* sebagai suatu sikap dan penilaian individu mengenai tubuhnya atau secara umum mengenai ukuran tubuh dan penampilannya. *Body image* dapat bersifat positif atau negatif tergantung bagaimana individu menyikapinya. Komponen dalam *body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan. Kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas atau tidak puas dengan keadaan tubuh yang dimiliki. Apabila tingkat kepuasan *body image* individu tinggi maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki *body satisfaction*. Sebaliknya, apabila tingkat kepuasan *body image* individu rendah maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami *body dissatisfaction*. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif tentang ukuran tubuh, bentuk tubuh, bentuk otot, dan berat badan yang dimiliki seseorang. Biasanya hal ini disertai dengan ketidaksesuaian antara apa yang dirasakan dengan apa yang orang lain lihat tentang tubuhnya atau tubuh idealnya.

Marshall & Lengyel (2012) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai

penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya. Sama halnya dengan pendapat Thompson (Sivert & Sinannovic, 2008) yang mengatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah bagian dari *body image* yang menunjukkan perbedaan antara persepsi tubuh yang ideal dengan keadaan tubuhnya saat ini.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah suatu sikap dan penilaian negatif mengenai keadaan tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa bahwa tubuhnya tidak ideal dan perlu untuk diubah atau ditutupi.

2. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Cash & Pruzinsky (Brenan, Lalonde, & Bain, 2010) terdapat beberapa aspek mengenai *body dissatisfaction*, yaitu:

a. Afektif

Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Wanita *menopause* yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki perasaan negatif, seperti perasaan malu dan tidak percaya diri dengan keadaan tubuh yang dimiliki.

b. Kognitif

Aspek kognitif merupakan aspek yang menjelaskan tentang pikiran dan keyakinan individu terhadap bentuk dan penampilan fisiknya. Wanita *menopause* yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki keyakinan-keyakinan negatif tentang keadaan tubuhnya, misalnya wanita tersebut berkeyakinan bahwa ketika penampilannya tidak menarik maka orang-orang di sekitar akan menjauhinya.

c. Perilaku

Aspek perilaku adalah aspek yang menjelaskan mengenai dampak dari aspek-aspek lainnya. Hal ini dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan tubuh yang ideal menurut dirinya sendiri. Upaya yang dilakukan misalnya dengan melakukan diet ketika individu merasa tubuhnya gemuk atau upaya-upaya lain untuk mencapai tubuh yang ideal menurut dirinya.

3. Faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Menurut Hui dan Brown (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* antara lain:

1. Mencemaskan kedekatan

Munculnya *body dissatisfaction* pada diri individu berhubungan dengan peristiwa penolakan oleh orang-orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa wanita cenderung memiliki kecemasan yang

tinggi mengenai perubahan tubuh dikarenakan wanita lebih memiliki penghargaan terhadap penampilan fisik. Ketika tubuh seorang wanita berubah maka kecemasan akan muncul karena takut orang-orang terdekat akan menjauhinya.

2. Perbedaan individu (*differentiation of self*)

Perbedaan individu berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuh akan dapat meningkatkan resiko *body dissatisfaction*.

3. Perbedaan budaya

Perbedaan budaya dimana jika suatu budaya memiliki standar kecantikan tersendiri erat kaitannya dengan *body dissatisfaction*.

4. Perbedaan gender

Pria dan wanita memiliki perbedaan mengenai *body dissatisfaction*. Wanita baik usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko *body dissatisfaction* daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut. Seperti pendapat Chrisler dan McCreary (2010) yang mengatakan bahwa seorang wanita pada umumnya ketika bertemu dengan teman-temannya akan membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan fisik

daripada pria. Ditambah lagi dengan sifat wanita yang lebih menggunakan sudut pandang orang lain sebagai poin penilaian tentang penampilannya. Selain itu, peran media seperti iklan televisi, film, majalah yang lebih mengekspos lebih banyak hal yang menarik dari wanita dapat menjadikan dorongan bagi wanita untuk dapat mencapai keadaan tubuh yang ideal seperti apa yang ditampilkan.

Berdasarkan penjabaran di atas *self compassion* masuk dalam faktor perbedaan individu atau *differentiation of self*. Hal ini dikarenakan *self compassion* merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki perasaan kasih sayang terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan penilaian atau evaluasi secara sehat tentang diri yang seutuhnya tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

B. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Self compassion adalah sikap dimana individu mampu menanggung segala kesulitan yang dialami dalam kehidupan tanpa menyalahkan diri sendiri. Selain itu, *self compassion* diartikan sebagai sikap mampu menerima kekurangan dalam diri dan memahami bahwa setiap manusia adalah berharga termasuk dirinya (Neff, 2011).

Stuntzner (2014) menyatakan bahwa *self compassion* dapat diartikan sebagai perasaan atau pemahaman pada beberapa situasi, peristiwa yang menyakitkan, peristiwa yang mengecewakan, dan peristiwa yang menyedihkan pada semua individu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* menurut Neff (2011) adalah suatu keadaan dimana individu dapat menerima keadaan yang dimiliki tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain serta dapat mengambil hikmah di setiap peristiwa yang dialami.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2011) terdapat tiga aspek dalam *self compassion*, yaitu:

a. Kebaikan Diri (*Self Kindness*)

Self kindness atau kebaikan diri adalah kecenderungan untuk lebih peduli dan memahami diri sendiri serta mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak sempurna daripada mengkritik atau menilai. Selain itu ketika keadaan hidup terasa sulit, individu dengan *self compassion* akan tenang dalam menghadapinya.

b. Sifat Manusiawi (*Common Humanity*)

Common humanity atau sifat manusiawi adalah aspek dimana individu melihat dari sudut pandang yang lebih luas dalam menghadapi kegagalan. Melalui *common humanity* individu

mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri.

c. Kesadaran penuh (*Mindfulness*)

Mindfulness adalah kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan. Artinya, individu mampu melihat segala sesuatu yang terjadi dalam keadaan yang sebenar-benarnya tanpa dilebih-lebihkan ataupun dikurang-kurangkan.

C. Hubungan Antara *Self Compassion* pada Wanita *Menopause* dengan *Body Dissatisfaction*

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi *body dissatisfaction* individu adalah persepsi yang berlebihan terhadap penampilan dan keadaan fisik yang dimiliki. Individu dengan persepsi yang berlebihan akan cenderung mengamati tubuhnya secara detil, merasa malu dengan penampilannya, serta terkadang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan teori Marshall & Lengyel (2012) yang menyatakan bahwa individu dengan *body dissatisfaction* tinggi biasanya disertai dengan rendahnya harapan dan ketidakmampuan dalam menerima perubahan yang dialami. Selain itu, *body dissatisfaction* juga berkaitan dengan bagaimana cara individu menilai atau mengevaluasi keadaan tubuhnya sehingga rasa tidak puas tersebut akan berkurang atau justru meningkat. Sebuah konsep mengenai kemampuan individu dalam

menerima kekurangan tanpa mengkritik serta membandingkan dirinya dengan orang lain dapat digunakan sebagai salah satu bentuk evaluasi yang bersifat positif. Konsep inilah yang dinamakan dengan *self compassion*.

Hasil penelitian Albertson, Neff, dan Shackleford (2014) menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada diri individu. Selain itu *self compassion* juga dapat meningkatkan kemampuan wanita dalam mengapresiasi keadaan fisik yang dimiliki. Wanita *menopause* yang memiliki *self compassion* tidak akan berorientasi pada ketidakpuasan tentang tidak sempurnanya tubuh yang dimiliki. Wanita *menopause* akan merasa percaya diri dan yakin akan kemampuan lain yang dapat membuat dirinya berharga selain hanya mengeluhkan kondisi fisiknya.

Aspek *self kindness* dapat dikaitkan dengan *body dissatisfaction* karena aspek ini menekankan pada pemahaman diri, sikap ramah, dan sikap baik pada diri sendiri daripada membanding-bandingkan keadaan diri dengan orang lain. Wanita *menopause* yang memiliki pemahaman terhadap diri sendiri akan lebih dapat menerima segala perubahan yang dialami setelah *menopause* dan tidak membanding-bandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. Wanita *menopause* akan mengingat keadaan di masa lalu dimana dirinya kuat, sehingga meskipun saat ini terjadi perubahan fisik, wanita *menopause* tersebut tetap merasa bersyukur bahwa saat ini diberikan kesehatan.

Aspek *common humanity* merupakan aspek yang menekankan pada kesadaran tentang penampilan sebagai hal yang harus disyukuri dan diterima, serta yakin bahwa setiap perubahan akan dialami oleh setiap orang sehingga tidak perlu malu atau khawatir dengan perubahan-perubahan fisik yang dialami. Wanita *menopause* yang menyadari keadaan dirinya saat ini akan senantiasa merasa bahwa perubahan yang dialami adalah hal yang wajar dialami oleh setiap wanita di dunia ini. Hal tersebut dapat menjadi alasan wanita *menopause* untuk tidak menganggap bahwa hanya dirinyalah yang mengalami peristiwa tersebut.

Aspek *mindfulness* merupakan suatu pikiran berdasarkan keadaan yang nyata dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif tentang keadaan fisik yang dimiliki. Wanita *menopause* yang memiliki kemampuan ini akan melihat dirinya saat ini sebagai pribadi yang utuh dan nyata seperti apa yang orang lain lihat tanpa melebih-lebihkan atau sebaliknya. Para wanita *menopause* tersebut akan menyadari keadaan tubuhnya saat ini dan tidak mengungkit-ungkit keadaan tubuh di masa lalunya.

Ketiga aspek *self compassion* memiliki pengaruh terhadap perasaan tidak puas pada diri seorang wanita *menopause* yang mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan ketiga aspek tersebut berkaitan dengan kemampuan seorang wanita *menopause* dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya ketika menghadapi perubahan saat *menopause*. Wanita *menopause* yang mengalami *body dissatisfaction* akan

merasa tenang, nyaman, dan puas dengan keadaan diri sendiri ketika mampu menanamkan aspek-aspek dari *self compassion*.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*.