

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancuh dan Persiapan

1. Orientasi Kancuh

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang telah *menopause* yang berada di Desa Mranggen, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 50 orang yang berusia 48 tahun ke atas. Alasan pemilihan subjek dikarenakan pada umumnya wanita memasuki masa *menopause* mulai usia 48 tahun (Palupi, 2012).

Subjek yang digunakan untuk uji coba penelitian dan pengambilan data adalah wanita *menopause* di wilayah Desa Mranggen. Hal ini dilakukan karena di wilayah tersebut tidak sedikit wanita yang telah memasuki masa *menopause* dan kurang puas dengan keadaan tubuh yang dimiliki (*body dissatisfaction*). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terlihat bahwa banyak wanita *menopause* yang menghitamkan rambut karena munculnya uban atau wanita *menopause* yang memilih untuk memakai kerudung saat bepergian dengan alasan untuk menutupi rambutnya yang mulai memutih. Selain itu beberapa wanita yang telah *menopause* merasa bahwa tubuhnya menjadi lebih gemuk daripada

sebelumnya dan berpikir bahwa tubuhnya tidak menarik lagi. Penelitian ini diharapkan mampu mengungkap *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause* di wilayah Desa Mranggen karena sikap masing-masing individu dalam menyikapi perubahan dapat mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti memilih subjek dari desa tersebut sebagai subjek untuk uji coba penelitian dan pengambilan data.

2. Persiapan

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dalam penelitian ini mencakup pengurusan surat izin penelitian kepada instansi yang dituju. Surat pengantar penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor 832/Dek/Div.Um.RT/ X/ 2015. Kemudian, peneliti menyerahkan surat tersebut kepada Kepala Desa Mranggen, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang untuk meminta izin pengambilan data.

b. Persiapan Alat Ukur

Sebelum alat ukur *body dissatisfaction* dan *self compassion* digunakan untuk melakukan penelitian, terlebih dahulu alat ukur tersebut dilakukan uji coba. Tujuan dilakukannya uji coba adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas kedua alat ukur yang digunakan.

1) Skala *body dissatisfaction*

Skala yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* merupakan skala yang diadaptasi dari *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (Cash, 2000) yang diungkap berdasarkan aspek afektif, kognitif, dan perilaku.

2) Skala *self compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* adalah adaptasi dari *Self Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2011) berdasarkan aspek *self compassion* yaitu *self kindness*, *humanity*, dan *mindfulness*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan kepada para wanita *menopause* yang berjumlah 32 orang di Desa Mranggen. Jumlah aitem dalam skala *body dissatisfaction* berjumlah 34 aitem, dan untuk skala *self compassion* berjumlah 12 aitem. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik statistik analisis aitem menggunakan program SPSS *for windows* versi 16.0 untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari masing-masing skala.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Skala *body dissatisfaction*

Hasil uji coba yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 34 butir aitem pernyataan menghasilkan 27 butir aitem yang sah dan 7 butir aitem yang gugur. Butir yang gugur adalah butir nomor 7, 9, 26, 29, 31, 32, 34. Koefisien *correlated item-total correlation* bergerak antara 0,265 hingga 0,690 dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,889. Berikut merupakan tabel distribusi aitem pada skala *body dissatisfaction*.

Tabel 3
Distribusi aitem MBSRQ-AS Setelah Uji Coba

Subkomponen	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Appearance Evaluation</i>	18 (16) , 19 (17)	2	3, 5, 12 (10) , 15 (13)	4
<i>Appearance Orientation</i>	1, 2, 6, 10 (8) , 13 (11) , 17 (15) , 21 (19)	7	11 (9) , 14 (12) , 16 (14) , 20 (18)	4
<i>Body-Areas Satisfaction Scale</i>	-		27 (24) , 28 (25) , 30 (26) , 32 (27)	4
<i>Self-classified Weight</i>	24 (22) , 25 (23)	2	-	
<i>Overweight Preoccupation</i>	4, 8 (7) , 22 (20) , 23 (21)	4	-	
Jumlah		15		12

Catatan: angka-angka di dalam kurung () dan dicetak tebal adalah nomor urut aitem setelah uji coba.

2) Skala *self compassion*

Hasil uji coba yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 12 butir aitem pernyataan menghasilkan 11 butir aitem yang sah dan 1 butir aitem yang gugur. Butir yang gugur adalah butir nomor 5. Koefisien *correlated item-total correlation* bergerak

antara 0,320 hingga 0,796 dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,868. Berikut merupakan tabel distribusi aitem pada skala *self compassion*.

Tabel 4
Distribusi Aitem Self Compassion Scale Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	2, 6 (5)	2	11 (10) , 12 (11)	2
<i>Humanity</i>	10 (9)	1	4, 8 (7)	2
<i>Mindfulness</i>	3, 7 (6)	2	1, 9 (8)	2
Jumlah		5		6

Catatan: angka-angka di dalam kurung () dan dicetak tebal adalah nomor urut aitem setelah uji coba.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Proses pengambilan data dilakukan selama 5 hari yaitu pada tanggal 28 Oktober 2015 hingga 1 November 2015 dengan mendatangi subjek penelitian di kediaman masing-masing. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengambilan data kemudian meminta kesediaan subjek untuk menjawab setiap pernyataan yang ada. Kebanyakan dari subjek meminta peneliti untuk menuliskan jawabannya, sehingga peneliti membacakan setiap pernyataan dan menuliskan jawaban sesuai apa yang dikatakan oleh subjek.

C. Hasil penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
50-53	11	22
54-57	10	20
58-61	9	18
62-65	9	18
66-69	11	22
Total	50	100.00

Sumber: data primer

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa subjek yang berusia 50-53 tahun berjumlah 11 orang dengan persentase sebesar 22%, 10 orang berusia 54-57 tahun dengan persentase sebesar 20%, 9 orang berusia 58-61 tahun dengan persentase sebesar 18%, 9 orang berusia 62-65 tahun dengan persentase sebesar 18%, dan 11 orang berusia 66-69 tahun dengan persentase sebesar 22%.

Tabel 6
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategorisasi	N	Persentase (%)
<18,5	Kurus	5	10
18,5-24,9	Normal	37	74
25-29,9	Gemuk	8	16
>30	Obesitas	0	0
Total		50	100.00

Sumber: data primer. Data dari berat badan dan tinggi badan diolah menjadi indeks massa tubuh (IMT). IMT dihitung dengan menggunakan rumus berat badan (kg)/tinggi badan (m)².

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa subjek yang memiliki IMT dengan kategori kurus berjumlah lima orang dengan persentase sebesar 10%, 37 orang memiliki IMT kategori normal dengan persentase sebesar 74%, dan 8 orang memiliki IMT kategori gemuk dengan persentase sebesar 16%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Setelah melakukan pemberian skor, diketahui deskripsi penelitian yang berupa data hipotetik dan data empirik yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Body Dissatisfaction</i>	27	135	81	18	21	46	35,82	7,13
<i>Self Compassion</i>	11	55	33	7,3	56	103	78,98	12,1

Keterangan:

Data Hipotetik : skor yang diperoleh oleh subjek

Data Empirik : skor yang sebenarnya diperoleh dari hasil penelitian

Data penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara skor hipotetik dan skor empirik. Nilai empirik berguna untuk mengetahui nilai yang diperoleh subjek penelitian, meliputi nilai minimal, nilai maksimal, nilai *mean*, dan nilai standar deviasi. Nilai hipotetik berguna untuk mengetahui nilai yang diperoleh subjek apabila jawaban yang diberi subjek rata-rata. Perbandingan tersebut dapat digunakan untuk memahami kondisi subjek penelitian dengan populasi yang ada. Melihat deskripsi data penelitian diatas, selanjutnya dapat digunakan untuk mengetahui kriteria kategorisasi kelompok subjek pada variabel-variabel yang diteliti. Kategorisasi pada penelitian ini terdiri dari tiga kategori menurut Azwar (2010) yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 8
Norma Kategorisasi

Norma Kategorisasi	Kategori
$x < \mu - 1 \sigma$	Rendah
$\mu - 1 \sigma \leq x \leq \mu + 1 \sigma$	Sedang
$x > \mu + 1 \sigma$	Tinggi

Keterangan:

x = Skor Total

σ = Standar Deviasi

μ = Mean

Berdasarkan norma kategori tersebut, maka subjek penelitian ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori pada masing-masing variabel, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9
Kategori Subjek pada Variabel Body Dissatisfaction

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$x < 63$	3	6
Sedang	$63 \leq x \leq 99$	46	92
Tinggi	$x > 99$	1	2

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori rendah berjumlah 3 orang dengan persentase sebesar 6%, 46 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 92%, dan 1 orang masuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *body dissatisfaction* dalam kategori sedang.

Tabel 10
Kategori Subjek Berdasarkan IMT dan Body Dissatisfaction

Kategori IMT	N	Kategori <i>Body Dissatisfaction</i>	Persentase (%)
Kurus	3	Rendah	6
Kurus	2	Sedang	4
Normal	36	Sedang	72
Normal	1	Tinggi	2
Gemuk	8	Sedang	16

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki IMT kategori kurus dengan *body dissatisfaction* tingkat rendah berjumlah 3 orang dengan persentase sebesar 6%, dua orang memiliki IMT kategori kurus dan *body dissatisfaction* tingkat sedang dengan persentase sebesar 4%, 36 orang memiliki IMT kategori normal dan *body dissatisfaction* tingkat sedang dengan persentase sebesar 72%, satu orang memiliki IMT kategori normal dan *body dissatisfaction* tingkat tinggi dengan persentase sebesar 2%, dan delapan orang memiliki IMT kategori gemuk dan *body dissatisfaction* tingkat sedang dengan persentase sebesar 16%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki IMT normal dengan *body dissatisfaction* tingkat sedang.

Tabel 11
Kategori Subjek pada Variabel Self Compassion

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$x < 25,7$	6	12
Sedang	$25,7 \leq x \leq 40,3$	27	54
Tinggi	$x > 40,3$	17	34

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki *self compassion* dengan kategori rendah berjumlah 6 orang dengan persentase sebesar 12%, 27 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 54%, dan 17 orang masuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 34%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori sedang.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data penelitian yang ada. Pengujian ini dilakukan menggunakan program SPSS *for windows* versi 16.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diketahui melalui perhitungan *Kolmogorof Smirnov* menggunakan SPSS *for windows* versi 16. Apabila hasil $p > 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa data yang ada berdistribusi normal atau mewakili populasi yang ada.

Hasil uji normalitas kedua skala menunjukkan bahwa kedua skala berdistribusi normal. Skala *self compassion* menunjukkan angka KS-Z=1.076 dan $p=0.197$ ($p > 0.05$) dan skala *body dissatisfaction* menunjukkan angka KS-Z=0.785 dan $p=0.569$ ($p > 0.05$).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linear dalam penelitian. Apabila hasil $p < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa kedua variabel bersifat linear. Hasil uji linearitas dari *self compassion* dan *body dissatisfaction* memenuhi asumsi linearitas dengan nilai $F=160.391$ dan $p=0.000$.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Uji normalitas dari penelitian menunjukkan bahwa kedua skala berdistribusi normal dan uji linearitas penelitian menunjukkan hasil yang linear, sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil analisis korelasi antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* menunjukkan angka $p=0.000$ ($p<0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel penelitian. Nilai korelasi *Pearson* sebesar -0.831 menunjukkan hubungan antara dua variabel yang berarah negatif, sehingga hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh hasil $r= -0.831$ dan $p= 0.000$ ($p<0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang maka orang tersebut akan memiliki *body dissatisfaction* yang rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* seseorang maka orang tersebut akan memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mosewich (Albertson, Neff &

Shackleford, 2014) bahwa *self compassion* berkaitan dengan rendahnya *body dissatisfaction*, *body shame*, dan kecemasan terhadap penampilan fisik. Selain itu, *self compassion* juga dapat menumbuhkan kemampuan seorang wanita untuk dapat memberikan apresiasi terhadap tubuhnya.

Berdasarkan data yang ada, diketahui bahwa sebanyak 46 orang (92%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *body dissatisfaction* pada kategori sedang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, subjek mengaku bahwa kondisi fisiknya saat ini banyak mengalami perubahan dibandingkan saat belum *menopause*. Subjek merasa tubuhnya bertambah gemuk dan berkurang kecantikannya. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian kualitatif yang menunjukkan bahwa kebanyakan wanita merasa bahwa *menopause* merupakan ancaman bagi penampilan fisik dan ketertarikan seksual. Para peneliti mengatakan bahwa simtom fisik dan mental yang muncul merupakan hasil dari *body dissatisfaction* (Marshall & Lengyel, 2012)

Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) subjek. Berdasarkan data yang ada, 37 orang (74%) dari subjek memiliki IMT dengan kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari subjek penelitian memiliki IMT dengan kategori normal. Dari 37 orang dengan IMT normal tersebut, satu orang termasuk dalam *body dissatisfaction* kategori tinggi, dan 36 yang lainnya termasuk dalam *body dissatisfaction* kategori sedang. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan

Marshall dan Lengyel (2012) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* juga dapat terjadi pada perempuan yang telah memiliki IMT dalam kategori normal. Pada sebuah studi, satu dari tiga orang wanita yang memiliki tubuh ideal menceritakan bahwa mereka mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan wanita hampir selalu merasa bahwa mereka harus lebih ringan terlepas dari berat badan mereka.

Selain itu, berdasarkan data yang ada diketahui bahwa sebanyak 27 orang (54%) memiliki *self compassion* yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *self compassion* pada kategori sedang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa subjek menganggap *menopause* sebagai hal yang normal, wajar, dan akan dialami oleh semua wanita sehingga subjek harus menerimanya. Perubahan-perubahan fisik yang dialami subjek dianggap sebagai sesuatu yang tidak perlu dipikirkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Albertson, Neff & Shackleford (2014) yang mengatakan bahwa memiliki *self compassion* dapat menurunkan *body dissatisfaction* karena beberapa alasan. Pertama, bersikap baik, lemah lembut, dan mengerti diri sendiri secara langsung dapat mengurangi *body dissatisfaction*. Kedua, *common humanity* dapat membantu wanita menyadari penampilan fisiknya dari luar yang dapat mengurangi *body dissatisfaction* serta *body shame*. Kemudian, *mindfulness* juga mengurangi pikiran dan perasaan negatif seperti pikiran tentang tubuhnya yang tidak menarik, dan perasaan tentang tubuhnya yang gemuk sebagai penilaian yang berlebihan tentang ketidaksukaannya pada karakteristik tubuh.

Self compassion diartikan sebagai sikap mampu menerima kekurangan dalam diri dan memahami bahwa setiap manusia adalah berharga termasuk dirinya (Neff, 2011). Seseorang yang memiliki *self compassion* akan lebih menghargai dirinya seperti apa adanya dan fokus pada apa yang dimilikinya saat ini. *Self compassion* memberikan kontribusi sebanyak 69% terhadap variabel *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa 31% sisanya berasal dari faktor lain yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor-faktor tersebut antara lain kecemasan terhadap kedekatan, budaya, dan gender. Oleh karena itu, *self compassion* bukan faktor utama yang mempengaruhi *body dissatisfaction* seseorang.

Kelemahan dari penelitian ini adalah pemilihan subjek yang kurang sesuai dengan fenomena yang ada. Hal tersebut dikarenakan peneliti yang kurang berhati-hati dalam memilih tempat pengambilan data. Kemudian, dari alat ukur yang digunakan terdapat beberapa item yang kurang dapat dipahami oleh subjek penelitian. Hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan peneliti dalam menerjemahkan skala berbahasa Inggris ke bahasa Indonesia secara tepat. Selain itu di dalam alat ukur yang ada kurang mencantumkan identitas subjek dengan jelas misalnya lamanya *menopause*, pekerjaan, dan riwayat pernikahan. Sehingga data yang ada kurang dapat menggambarkan kondisi subjek.