

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
BODY DISSATISFACTION PADA WANITA MENOPAUSE



Oleh:

Maya Kumalasari

Endah Puspita Sari



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2016

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
BODY DISSATISFACTION PADA WANITA *MENOPAUSE*



Telah Disetujui Pada Tanggal

21 DEC 2015

Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Endah Puspita Sari', with a small superscript '2' above the 'i'.

(Endah Puspita Sari, S.Psi.,M.Si.,Psi)

CORRELATION BETWEEN SELF COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION AMONG MENOPAUSAL WOMEN

Maya Kumalasari

Endah Puspita Sari

ABSTRACT

This study attempted to search the association between self compassion and body dissatisfaction among menopausal women. The hypothesis tested was based on the assumption that higher self compassion was correlated with lower body dissatisfaction. Menopausal women with age range from 50 to 69 years are the subject in this research.

Data were collected by two scale, include self compassion scale that adaptable from self compassion scale (SCS) (Neff, 2011) and body dissatisfaction scale was adaptable from The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) (Cash, 2000). The collected data were processed by product moment analysis. Result of this study indicated that self compassion was significantly related to body dissatisfaction with r value - 0.831, $p = 0.00$ ($p < 0.01$).

Key words : Self compassion, body dissatisfaction, menopausal

Pengantar

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). 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. Tidak sedikit dari para wanita yang *menopause* merasa kurang percaya diri dengan keadaan tubuhnya saat *menopause* dan mulai menilai kekurangan tubuh yang dimiliki. 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. *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*. Secara lebih jelas Neff (2011) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan 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.

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

memanding-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.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu “ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 wanita yang telah *menopause* berusia 50-69 tahun di Desa Mranggen, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Kedua skala tersebut adalah skala *self compassion* yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale* (Neff, 2011) dan skala *body dissatisfaction* yang diadaptasi dari *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (Cash, 2000).

Skala *body dissatisfaction* terdiri dari 34 item yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Skala ini mempunyai lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), antara setuju dan tidak

setuju (N), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Khusus untuk subskala kepuasan area tubuh, pilihan jawaban yaitu: sangat tidak puas (1), tidak puas (2), netral (3), puas (4) dan sangat puas (5). Untuk subskala pengkategorian berat badan, pilihan jawaban adalah: mulai dari kekurangan berat badan tingkat berat (1) sampai kelebihan berat badan tingkat berat (5). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan *favorable* adalah skor 5 jika jawaban SS, skor 4 jika jawaban S, skor 3 jika jawaban N, skor 2 jika jawaban TS, dan skor 1 jika jawaban STS. Untuk pernyataan *unfavorable*, berlaku sebaliknya.

Skala *self compassion* terdiri dari 12 item yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Skala ini mempunyai lima pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR) dan Selalu (SL). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan *favorable* adalah skor 5 jika jawaban SL, skor 4 jika jawaban SR, skor 3 jika jawaban KD, skor 2 jika jawaban JR, dan skor 1 jika jawaban TP. Untuk pernyataan *unfavorable*, berlaku sebaliknya.

Untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* digunakan teknik *Product-Moment* dari Pearson. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi komputer yaitu program SPSS 16.0 for Windows.

Hasil Penelitian

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *Product-Moment* dari *Pearson* karena data telah memenuhi persyaratan normalitas dan linearitas. Uji korelasi tersebut menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Analisis korelasi *Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction*

Variabel	Pearson Correlation	p
<i>Self Compassion*Body Dissatisfaction</i>	-.831	0.000

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 & Shackelford, 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. Menurut Marshall dan Lengyel(2012)*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 muda dibandingkan usia mereka, tanpa memperhatikan 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 & Shackelford (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.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* seseorang maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

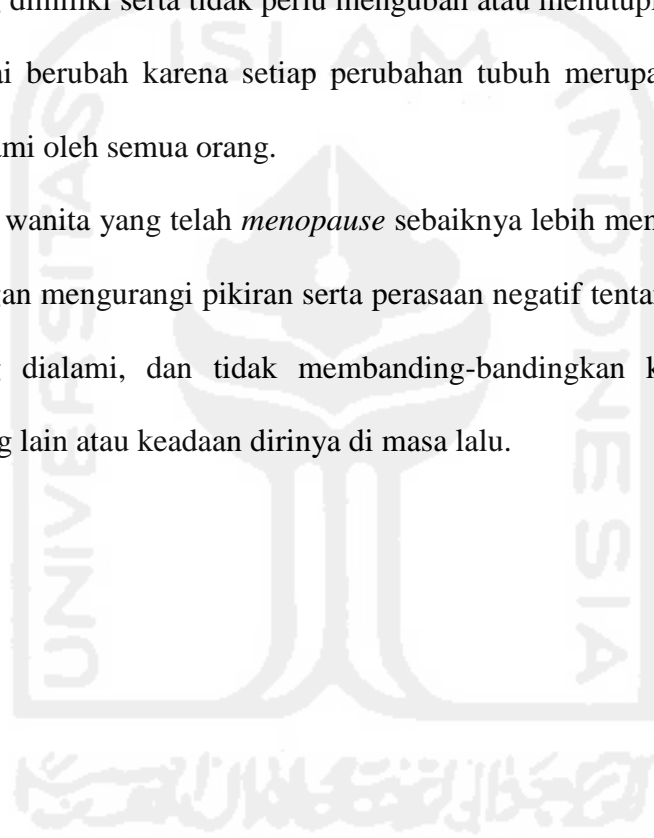
1. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Lebih berhati-hati dalam memilih subjek dan tempat pengambilan data. Perlu dilakukan studi preeliminari yang tepat untuk mengetahui apakah subjek penelitian mewakili masalah yang diangkat dalam penelitian.
 - b. Menambah subjek penelitian agar data yang didapat semakin valid dan mewakili populasi yang ada.
 - c. Menambah kriteria dalam pemilihan subjek seperti riwayat pernikahan, lamanya *menopause*, dan jenis pekerjaan agar lebih memperjelas keadaan subjek sehingga data yang didapatkan lebih menggambarkan kondisi subjek.

d. Mencari alternatif subjek penelitian dari suku yang berbeda untuk mengetahui apakah perbedaan suku dapat mempengaruhi *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*.

2. Bagi subjek penelitian

a. Para wanita *menopause* sebaiknya lebih percaya diri dengan keadaan fisik yang dimiliki serta tidak perlu mengubah atau menutupi keadaan fisik yang mulai berubah karena setiap perubahan tubuh merupakan hal yang akan dialami oleh semua orang.

b. Para wanita yang telah *menopause* sebaiknya lebih menyayangi diri sendiri dengan mengurangi pikiran serta perasaan negatif tentang perubahan tubuh yang dialami, dan tidak membanding-bandingkan keadaannya dengan orang lain atau keadaan dirinya di masa lalu.



Daftar Pustaka

- Albertson, E.R., Neff, K., & Shackleford, K. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Journal Mindfulness*, Vol. 1, no. 1, hal. 1-11
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brenan, M.A, Lalonde, C.E, & Bain, J.L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, Vol. 15, no.3, hal. 130-138
- Chrisler, J.C & McCreary, D.R. (2010). *Handbook of Gender Research in Psychology*. New York: Springer
- Christiani, Retnowati. S, Purnamaningsih, E.H. (2010). Hubungan Persepsi Tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*, Vol.1, no. 2, hal. 96 - 100
- Hamdanah. (2011). Kecemasan Menghadapi Perubahan Saat Menopause. *Jurnal Tarbiyatuna Pendidikan Agama Islam*, Vol.1, no.1, hal. 95-106
- Hui, M & Brown, J. (2013). Factors that Influence Body Dissatisfaction: Comparisons across Culture and Gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, Vol. 1, no. 23, hal. 312–329
- Iskender, M & Akin, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology* Vol. 10, no. 3, hal. 215-221
- Khorsid. L, Eser. I, Denat. Y, & Cinar. S. (2007). An investigation into the body image of women in menopause. *International Journal of Human Science*, Vol. 4, no. 2, hal. 1-14
- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Garailmu
- Marshall, C & Lengyel, C. (2012). Body Dissatisfaction Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol. 73, no. 2, hal. 241-247
- Miryam, G. (2012). *Menopause: A Well Woman Book*. Canada: Second Story Press

- Mongrain, M, Chin, J.M, Shapira, & Shapira, L.D. (2011). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal of Happiness Study*, Vol. 1, no. 12, hal. 963–981
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol. 5, no. 1, hal. 1–12
- Pallan, M.J. (2011). Body Image, Body Dissatisfaction and Weight Status in South Asian Children: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, Vol. 11, no. 21, hal. 1-8
- Palupi. (2012). Persoalan Psikologis Wanita Menopause. *Jurnal Al-Risalah*, Vol. 12, no. 1, hal. 103-114
- Qamariah, Wagey, F.W, & Loho, M.F. (2013). Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Menggunakan Terapi Sulih Hormon Dinilai dengan MENQOL Di RSUD Prof. Dr. R. D Kandou Manado. *Jurnal Kesehatan*, vol. 1, no.1, hal 1-8
- Rostiana, T & Kurniati, N.M.T. (2009). Kecemasan Pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*, Vol 3, no. 1, hal. 76-86
- Rahman, L.H. (2014). *Hari Menopause Sedunia: Ini adalah Fase, Bukan Kutukan!*.<http://kesehatan.kompasiana.com/makanan/2014/10/18/hari-menopause-sedunia-ini-adalah-fase-bukan-kutukan--681060.html>. Diakses pada tanggal 27 Maret 2015
- Sivert & Sinannovic. (2008). Body Dissatisfaction – Is Age A Factor?. *Philosophy, Sociology, Psychology and History* Vol. 7, no. 1, hal. 55 – 61
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & Self-compassion: Exploration of Utility as Potential Components of the Rehabilitation Counseling Profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling* Vol. 45, no.1, hal. 37-44
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyawati, E & Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Muha Medika
- Wade, T.D & Tigemann, M. (2013). The Role of Perfectionism in Body Dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders* Vol. 1, no. 2, hal. 1-6