

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Bagi wanita bentuk tubuh atau fisik yang sesuai standar adalah hal yang sangat penting bagi dirinya karena terkadang individu yang kita temui, kita kenal bahkan tidak kenal sekalipun kerap menilai seorang dari bentuk atau fisik yang sesuai standar, munculnya sebuah gagasan tentang “*beauty standard*” atau “bentuk tubuh atau fisik sesuai standar” mungkin sering dibahas ketika berbicara tentang kecantikan seorang wanita. Setiap negara di dunia memiliki standar kecantikannya masing-masing dan standar tersebut berbeda satu sama lain. Hal ini dipengaruhi oleh budaya cara pandang masyarakat dalam memaknai kata “kecantikan”. Namun, tidak ada definisi pasti tentang standar kecantikan atau kecantikan ideal, karena kecantikan itu sendiri tidak dapat distandarkan (Nagara & Nurhajati, 2022). Ajeng Azani Dwi Utami dkk.(2023) Konsep kecantikan bersifat subjektif karena didasarkan pada perbedaan budaya, suku, geografis, dan preferensi pribadi. Sementara itu, seperti perempuan dalam budaya Dayak melihat kecantikan pada perempuan yang memanjangkan telinganya (Sari, 2017). Selain itu adaptasi budaya Jawa kuno dari India mengenai aspirasi kecantikan yang berpusat pada warna kulit terang menjadi norma kecantikan yang dominan di Jawa Eropa Pra-Kolonial.

Standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat sering kali memberikan tekanan kepada wanita itu sendiri. Selain itu, hal ini menyebabkan banyak wanita tampak begitu berhasrat untuk memenuhi standar kecantikan yang ada di masyarakatnya atau di setiap negara yang berbeda. Pengaruh negara-negara Asia Timur terhadap konstruksi kecantikan di Indonesia. Konsep kecantikan wanita Indonesia saat ini sangat dipengaruhi oleh konsep kecantikan Asia Timur (Puspitasari & Suryadi, 2020). Keinginan untuk menjadi cantik oleh wanita Indonesia tidak lagi dilihat dari kulit yang kecokelatan atau coklat, melainkan putih seperti ‘salju’ dan

memiliki tubuh yang ramping. Hampir semua orang mengartikan bahwa cantik adalah indah atau enak dipandang secara fisik. Padahal masih banyak aspek lain yang dapat dijadikan pertimbangan untuk mendefinisikan cantik. Kecantikan di mata setiap orang juga berbeda-beda, namun banyak orang atau mayoritas orang yang menganggap bahwa orang yang fisiknya bagus, orang yang berkulit bersih adalah orang yang cantik. Kemudian pendapat tersebut menyebar luas dan membuat orang yang berkulit bersih dan memiliki fisik yang baik menjadi lebih percaya diri dan orang yang berkulit gelap menjadi kurang percaya diri akhirnya orang-orang menganggap bahwa standar kecantikan adalah orang yang cantik secara fisik.”(Nagara & Nurhajati, 2022).

Hal itu membuat penampilan seorang wanita sangatlah penting, belum lagi wanita dengan fase dewasa awal tentunya akan mengalami beberapa perkembangan bahkan perubahan pada titik perkembangan ini, menurut Santrok (2011) pada perkembangan dewasa awal banyak individu masih mengeksplorasi jalur karir mana yang ingin mereka ikuti, identitas seperti apa yang mereka inginkan, bentuk tubuh yang diinginkan bahkan gaya hidup mana yang ingin mereka jalani (misalnya, lajang, hidup bersama, atau menikah) dimana pada setiap orang memiliki hal yang berbeda. Fase perpindahan dari remaja menuju dewasa awal ini masa dewasa awal adalah suatu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, masa ketergantungan, periode isolasi sosial, periode komitmen, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru membuat mereka memunculkan kebutuhan untuk terlihat lebih baik atau lebih cantik saat berhadapan dengan orang lain.

Akan tetapi pada masa perpindahan dari remaja menuju dewasa awal tentunya akan membuat tubuh mengalami beberapa perubahan fisik yang lebih signifikan dibanding laki laki. Seperti pinggul yang mulai membesar, payudara yang membesar dan lain sebagainya yang membuat datangnya keluhan umum di antara mereka yang baru menginjak usia tersebut

Selain itu menurut Grogan (2021) banyak faktor yang menjadi salah satu pengaruh dalam konteks fisik salah satunya yaitu media, umur, kelas sosial, budaya dan kepribadian. Penggambaran di media tentang bentuk tubuh yang langsing dan sempurna ternyata bisa mempengaruhi perasaan wanita, kebanyakan media menampilkan tubuh wanita dengan cara berbeda perempuan cenderung digambarkan sebagai kurus, putih dan langsing. Selain itu umur dapat mempengaruhi hal tersebut karena kebanyakan anak menyuarakan keprihatina dari orang dewasa seperti takut gemuk atau takut berbeda dengan orang lain, kemudian kelas sosial juga menjadi salah satu pengaruh pada wanita misalnya kelompok sosial tinggi karena orang-orang dalam kelompok sosial ini lebih mudah mengakses informasi mengenai penampilan tubuh mereka. Budaya pada lingkungan dapat mempengaruhi hal tersebut dimana hal yang kita lihat di sosialisasikan dengan kebahagiaan dimana budaya barat sangat berpengaruh ke wilayah timur yang membuat individu nantinya mengaggap bahwa tubuh yang langsing dan bagus di artikan sebagai kekuatan dan memiliki enegi daya tahan tubuh yang tinggi, kepribadian juga sangat mempengaruhi cara pandang dalam melihat tubuh. Salah satunya dalam kepribadian kepercayaan diri ikut andil dalam dalam kepribadian, dimana mereka yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan berfikir positif terhadap tubuhnya. Sementara individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung berfikir secara negatif tentang tubuhnya.

Perubahan fisik yang terjadi membuat wanita merasa tubuhnya menjadi tidak menarik, standar tubuh ideal pada masyarakat umum ikut andil dalam membangun pemikiran seorang wanita tentang bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh yang menurutnya kurang ideal di masyarakat membuat wanita melakukan evaluasi negatif seperti membandingkan dan melihat dirinya dengan individu lain. Evaluasi negatif ini sering disebut dengan *Body dissatisfaction* yaitu sebuah sikap berupa pikiran dan evaluasi negatif serta kecenderungan membandingkan persepsi citra tubuh

dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh karena adanya ketidaksesuaian pada tubuh (Cooper dkk., 1987). Menurut Presnell dkk. (2004) *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif terhadap bagian tubuh seseorang. Sementara menurut Grogan (1999, dalam Kartikasari, 2013). *Body dissatisfaction* adalah pandangan dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan ini terkait dengan penilaian negatif mengenai ukuran, bentuk, dan berat badan tubuh, serta sering kali melibatkan perbedaan antara penilaian seseorang terhadap tubuh ideal dan kenyataan tubuhnya. *Body dissatisfaction* dapat dipahami sebagai cara seseorang mengevaluasi citra atau ukuran tubuhnya, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan pengaruh lingkungan sekitar serta pikiran-pikiran negatif. (Ekaningtyas, 2016).

Menurut Adi (2018) dalam penelitiannya di Amerika sebanyak 25% pada tahun 1973 perempuan mengalami *Body Dissatisfaction* terhadap dirinya sendiri kemudian pada tahun 1986 jumlah tersebut menjadi naik 38% dan terus bertambah sampai 1997. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati pada tahun 2003 di Surabaya menerangkan bahwa 40 % wanita di Surabaya dari usia 18 sampai 25 tahun mengalami *body dissatisfaction*. Prevalensi *body dissatisfaction* penduduk di Indonesia dengan penyimpangan perilaku berjumlah 1.667.170 dari populasi 235.451.952 yang dijelaskan dalam sensus penduduk pada tahun 2013 (Manikam, 2022). penelitian yang sejenis dilakukan oleh Yuanita dan Sukamto (2013) kepada 150 perempuan dewasa awal ternyata menunjukkan bahwa 74% remaja perempuan dan 52% dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori yang tinggi akibat bentuk fisik yang tidak sesuai dengan standar ideal. Selanjutnya, Ekaningtyas (2016) mengatakan bahwa tingginya *body dissatisfaction* pada remaja akhir sebesar 51,2% yang berarti sisanya masuk ke dalam kategori

rendah sebesar 48% yang mana dapat dilihat bahwa tingginya fenomena *body dissatisfaction* di kalangan wanita.

Fenomena itu tentunya cukup tinggi terjadi pada wanita apalagi bagi mahasiswi yang selalu dihadapkan dengan suatu pertemanan dan lingkungan yang baru dimana hal tersebut belum tentu baik. Selain itu lingkungan di luar kampus juga menjadikan wanita sangat memperhatikan tubuhnya yang membuat mereka mencontoh atau membandingkan tubuh dan fisiknya dengan orang lain, baik secara sengaja atau tidak disengaja. Perhatian yang besar terhadap penampilan fisik akan membawa berbagai pengaruh bagi kehidupannya, dalam hal ini adalah mahasiswi tidak lepas dari permasalahan mengenai penampilan. Styowati. (2016, dalam Anggraheni & Rahmandani, 2019) menjelaskan salah satu fakultas yang dinilai memberikan perhatian yang cukup besar terhadap penampilan adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Sebuah riset di Indonesia yang melibatkan subjek pada kategori usia remaja akhir, yaitu mahasiswi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki citra tubuh negatif

Hasil wawancara pendahuluan kepada tiga orang mahasiswi Program S-1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari angkatan 2017, 2016, dan 2015, yang di lakukan oleh Anggraheni & Rahmandani (2019). juga 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, diantaranya merasa masih perlu mengecilkan perut dan merasa berat badan berlebih. vina lusiasi (2024) mengatakan jika individu di Indonesia seharusnya lebih memikirkan

pengaruh apa yang akan terjadi jika melakukan evaluasi negatif terhadap dirinya, karena evaluasi negatif dapat terjadi pada pelajar yang seharusnya tidak menilai dirinya sendiri karena membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh setiap orang.

Tidak hanya itu fase yang mereka sedang alami sebagai mahasiswa juga tentunya menjadi salah satu pengaruh fenomena itu terjadi yaitu dengan usia 18- 40 tahun yang memiliki tahapan perkembangan masing-masing yang penuh dengan perubahan dan berbagai permasalahan. Menurut Hurlock (1980, dalam Marizka dkk., 2019) dewasa awal akan mengalami hal seperti gejala emosional, isolasi sosial, fase komitmen, dan penyesuaian diri pada pola hidup baru yang membuat wanita mempunyai kebutuhan yang cukup besar untuk selalu tampil cantik di depan seseorang. Suseno dan Dewi (2014) mengatakan dimana anggapan membuat cantik dan menarik dengan badan yang ideal bagi wanita adalah hal yang cukup penting yang membuat suatu kecantikan fisik adalah suatu hal yang di dambakan.

Peneliti melihat adanya fenomena *Body dissatisfaction* yang dialami oleh mahasiswa Sunan Gunung Djati Bandung. Seperti mereka mengatakan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh yang mereka miliki, seringnya membandingkan tubuh mereka dengan orang lain, yang membuat sedih, marah yang akhirnya mereka melakukan evaluasi negatif terhadap dirinya sendiri. Untuk melihat apakah fenomena tersebut benar terjadi, peneliti melakukan studi awal kepada 19 mahasiswa dewasa awal dengan usia 18-25 tahun menggunakan kuisisioner online dengan pertanyaan terbuka dan tertutup di tambah wawancara melalui media whatsapp.

Berdasarkan hasil studi awal menunjukkan bahwa 94,7% (17 mahasiswa) mereka melakukan evaluasi negatif terhadap diri sendiri dengan berbagai penilaian terhadap bagian

bentuk tubuh seperti tidak proporsional dimana mereka merasa tubuhnya terlalu besar, terlalu kecil, warna kulit yang tidak sesuai, kondisi wajah yang tidak sempurna sampai mengatakan bahwa dirinya terlihat sangat jelek yang menyebabkan mereka merasa insecure, marah, kecewa, tidak percaya diri, sedih bahkan malu dengan kekurangan tubuh sendiri yang mereka miliki.

Selanjutnya sebanyak 83,3% (18 mahasiswi) mereka mengatakan bahwa evaluasi negatif itu tidak hanya datang dari sendiri tetapi dari orang lain. Mereka memberikan komentar mengenai bentuk tubuh yang lebih besar atau kecil, mengenai wajah, warna kulit, hingga berahir dengan ejekan yang membuat mereka menerima komentar negatif komentar atau evaluasi negatif tersebut membuat mereka semakin sedih, kecewa, semakin tidak percaya diri, bahkan sakit hati

Kemudian dalam studi awal ini sebanyak 90 % (18 mahasiswi) mereka menjelaskan salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut ketika mendapatkan suatu evaluasi negatif dari seseorang atau dari diri sendiri yaitu dengan cara berusaha untuk menerima dan memahami kekurangan yang dimiliki diri sendiri. Dengan menyadari suatu kekurangan tersebut dan berusaha tidak mengkritik diri sendiri, hal itu di anggap sangat penting karena terkadang memandang diri negatif datang dari pemikiran diri sendiri atau bahkan ketika melihat individu lain, oleh karena itu menerima dan memahami kekurangan sangat penting sekali untuk menjaga pikiran tetap positif dalam menilai diri sendiri.

Selain itu mereka mengatakan manusia pastinya tidak akan pernah puas dengan hal yang mereka miliki dimana rasa kurang itu akan tetap ada dalam diri sendiri, mereka juga mengatakan jika apa yang di rasakan atau di alami adalah bagian pengalaman kehidupan yang dijalani oleh setiap individu lain dan mereka yakin bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan. Dari pernyataan itu dapat membantu mengurangi tingkat evaluasi negatif atau body dissatisfaction yang mereka alami dengan cara berusaha untuk menerima dan memahami kekurangan dari diri

sendiri dengan menyadari suatu kekurangan tersebut dengan tidak mengkritik diri sendiri dan cenderung memperbaiki hal yang memang dirasa kurang .

Selain studi awal yang dilakukan oleh peneliti berupa kuesioner, peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswi UIN SGD Bandung. Hasilnya mereka mengatakan faktor yang membuat mereka melakukan evaluasi negatif tersebut, yang pertama adalah lingkungan dimana mereka melihat suatu hal dan membandingkan kecantikan diri sendiri dengan orang lain. Belum lagi banyak penilaian yang datang dari orang sekitar dengan maksud bercanda, Kurangnya kepercayaan diri dan media sosial.

Dari hasil pengambilan data awal dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mengurangi *body dissatisfaction* yaitu seperti berusaha untuk menerima diri sendiri, memahami kekurangan yang dimiliki diri sendiri, berusaha tidak mengkritik diri sendiri, dan menganggap jika segala sesuatu yang di rasakan adalah pengalaman yang pastinya pernah di rasakan oleh setiap individu lain. Dari hal yang sudah disebutkan sebelumnya, termasuk ke dalam sebuah aspek psikologis yaitu *Self Compassion* .

Self Compassion yaitu suatu kemampuan untuk melibatkan suatu cara untuk mengerti dan menerima diri sendiri dan berusaha untuk tidak mengeluarkan kritik terhadap kekurangan penderitaan, atau suatu kegagalan yang di alami dan menganggap hal itu merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia atau biasa di sebut dengan *Self Compassion* (Neff, 2016). *Self-compassion* nyatanya bisa menurunkan tingkat *body dissatisfaction* karena beberapa hal yaitu, berperilaku baik pada diri sendiri lembut dan pengertian terhadap diri sendiri lebih di tanamamkan, hal ini tentunya akan melawan *Body Dissatification* dimana fenomena itu adalah kecendrungan untuk mengkritik diri sendiri dari pada menerima tubuh seseorang apa adanya (Albertson dkk, 2015).

Self Compassion ini tidak mengharuskan individu mengadopsi pandangan yang tidak realistis tentang diri mereka sendiri tetapi lebih menerima suatu kekurangan yang dimiliki. Hal ini bisa membantu seseorang untuk lebih mengenali diri sendiri bahkan mencintai diri sendiri sehingga akan membuat individu lebih mudah dalam menghadapi kesulitan. *Self Compassion* dapat menjadi suatu pertolongan untuk mengurangi rasa terpuruk yang membuat individu akan lebih terbuka pada ketidakberhasilan atau kekecewaan yang dialaminya (Hasanah & Hidayati, 2016). *Self Compassion* juga tidak membuat individu melakukan penilaian diri tetapi akan membuat seseorang mengurangi menghakimi diri sendiri, dimana dampak emosi negatif akan berkurang yang membuat individu akan menjaga kesadaran pikiran dan emosi demikian pula menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan pribadi akan mengurangi tingkat kesalahan dan penilaian keras yang ditempatkan pada diri sendiri (Neff, 2003). Oleh karena itu *self compassion* bisa menjadikan strategi sebagai pengaturan yang berguna, dimana perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari tetapi disimpan dalam kebaikan dengan kesadaran, kemanusiaan, dan rasa pengertian bersama dengan demikian, emosi negatif dapat diubah menjadi lebih positif, yang akan membuat pemahaman yang lebih jelas tentang situasi langsung seseorang dan mengambil tindakan yang mengubah diri sendiri dengan cara yang tepat dan efektif (Neff, 2003).

Dalam perspektif Islam *Self Compassion* bisa disebut dengan *Qonaah* dalam bahasa berasal dari kata *al-qani'* artinya ikhlasnya hati dalam menerima segala sesuatu. Selain itu kata *qana'ah* juga berarti ridha dan rela. Relanya yang dimaksud pada hal ini adalah mencari suatu hal yang membuat Allah ridha kepada umatnya. *qana'ah* menurut istilah adalah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat terjaga statusnya dari memintaminta kepada orang lain (Kamalia dkk., 2022). *Qonaah* yaitu sebuah

sikap menerima atau merasa puas dengan apa yang dimiliki atau di terima meski hanya dalam hal-hal kecil (Rahmawati dkk., 2022). Menurut Batubara. (2021) rizki hidayah Qonaah adalah sebuah sikap keikhlasan atau kerelaan ketika menerima nikmat yang telah Allah swt berikan dengan merasa cukup dan bersyukur atas apa yang di dapatkan. Qonaah adalah sikap menerima hal apapun yang telah Allah berikan dan selalu bersyukur dengan hal apapun yang di dapatkan atau di miliki dengan kata lain tidak diperbudak oleh dunia (Abdusshomad, 2020).

Didukung dengan penelitian experiment dengan intervensi meditasi yang di lakukan oleh (Albertson dkk., 2015) menunjukkan jika *self-compassion* merupakan suatu hal yang membantu wanita merasa lebih baik dalam menghadapi fenomena *Body Dissatisfaction* tentang tubuh dimana intervensi meditasi *self* mungkin merupakan cara yang berguna dan hemat biaya untuk meningkatkan citra tubuh di kalangan wanita dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh (Finley-Straus, 2011) menunjukkan bahwa *Self Compassion* memiliki hubungan yang signifikan terhadap fenomena eating disordered behavior yang di mediasi oleh *Body Dissatisfaction*, Perfectionism, and Contingent Self-Worth yang mana *Self Compassion* dapat mempengaruhi perasaan seorang wanita tentang tubuh mereka sendiri yang terlibat dalam pola makan yang tidak teratur.

Penelitian yang di lakukan Anggraheni & Rahmandani, (2019) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara self-compassion dan citra tubuh. Hasilnya mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion seseorang, semakin positif pula citra tubuh yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion, semakin negatif citra tubuh yang dirasakan. Penelitian yang di lakukan (Fan dkk., 2022) menunjukkan jika *Self Compassion* menunjukkan potensi pengaruh kumulatif positif dari variabel yang dapat dimasukkan ke dalam program terapi yang dirancang untuk mengembangkan *Self Compassion*

sebagai sebagai cara menghambat atau mencegah ide bunuh diri di kalangan remaja yang mengalami *Body Dissatisfaction*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap 2 variabel tersebut yaitu *Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction* dimana ke 2 variabel tersebut sebelumnya sudah pernah diteliti sebelumnya. Hasil dari penelitian yang sudah ada juga tidak dapat digeneralisasikan mengingat adanya perbedaan waktu, tempat, instrumen, dan subjek yang ditelitinya yang kemudian akan menjadi suatu kebaruan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *Self Compassion* terhadap *body dissatisfaction* di Uin Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada mahasiswi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* pada mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoretis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah informasi untuk pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian-penelitian dengan topik yang sama dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti lainnya yang akan datang.

Kegunaan praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan terkait dengan pengaruh *Self Compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu dapat memberikan pemahaman bahwa *Self Compassion* sebagai salah satu bentuk coping dari *body dissatisfaction*, sehingga diharapkan mahasiswi memiliki aspek-aspek positif dari *Self Compassion* dalam dirinya sebagai refleksi terhadap diri sendiri yang berdampak pada perilaku yang lebih sehat.

