

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda dalam menilai keadaan fisik dan seiring berkembangnya zaman banyak bermunculan standar atau tolak ukur tertentu mengenai bentuk fisik yang di anggap ideal oleh masyarakat, Nur Hasmalawati, (2017) menjelaskan individu dengan penampilan yang cukup menarik dapat mempengaruhi kesan juga interaksinya dengan lingkungan sosial, oleh karena itu tidak sedikit individu yang akhirnya mengoreksi penampilannya agar bisa memenuhi standar yang ada pada lingkungann sekitar. Daya tarik fisik yang dimiliki oleh seseorang merupakan suatu aset yang dapat mempengaruhi penilaian atau evaluasi dari lingkungan sekitar, bahkan sebagian masyarakat terkadang mengharapkan orang-orang dengan tampilan fisik lebih menarik bisa mendapat kehidupan yang lebih beruntung seperti pasangan yang sepadan, karir yang baik dan keberuntungan lain yang dianggap sesuai dengan kelebihan yang dimiliki (Kwan, 2010).

Cash, Fleming, Alindogan, Steadman, & Whitehead, (2002) menjelaskan bahwa gambaran atau interpretasi seseorang mengenai persepsi terhadap tubuh dan penampilan disebut dengan *body image*, kemudian Mintz dan Bertz (dalam Prawono 2013) menjelaskan penilaian positif yang dimiliki seseorang terhadap citra tubuhnya akan berkembang menjadi *body satisfaction*, sedangkan seseorang yang memiliki citra tubuh rendah berkembang menjadi *body dissatisfaction*. Menurut Littleton & Ollendick, (2003) individu dengan *body dissatisfaction* cenderung tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya karena selalu menginginkan bentuk tubuh yang sempurna ditandai dengan perilaku individu yang terus menerus membandingkan bentuk tubuhnya, Grogan, (2008) mengemukakan *body dissatisfaction* merupakan sebuah pemikiran dan perasaan tidak baik seseorang mengenai tubuhnya, sebagaimana di jelaskan oleh Ogden (dalam Meiliana et al., 2018) *body*

dissatisfaction dapat timbul ketika seseorang memiliki gambaran negatif terhadap keadaan fisik yang bertolak belakang dengan standar atau bentuk fisik yang di anggap ideal.

Penilaian negatif individu terhadap tubuh tentunya bukan suatu hal yang baik, karena pada hakikatnya tidak ada manusia yang benar-benar terlahir dalam keadaan sempurna, oleh karena itu penerimaan terhadap diri penting dimiliki oleh individu, sebagaimana dijelaskan oleh Anggraheni & Rahmandani, (2019) kemampuan untuk menciptakan rasa menerima terhadap diri merupakan sebagian dari komponen *self compassion*. *Self compassion* akan mengarahkan individu untuk tidak terlalu membebani diri dengan perasaan bersalah atas keburukan yang menyimpannya, membantu individu untuk dapat berwelas asih dan mencintai diri sendiri dengan apa adanya, adapun definisinya menurut Kawitri et al., (2020) sikap baik yang dijelaskan dalam *self compassion* yakni kebaikan individu terhadap dirinya sendiri, yang tidak banyak memberi komentar berlebih terhadap keterbatasan, kekurangan, pengalaman pribadi dan kondisi yang terjadi.

Self compassion merupakan bagian dari psikologi positif yang dikembangkan oleh Kristin Neff, yakni suatu kebaikan pada diri juga pemahaman mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan Neff et al., (2007), hal tersebut selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Qidwati, (2013) memberikan perhatian yang positif terhadap diri seperti rasa sayang yang tulus dan memberi pemahaman terhadap kondisi tidak menyenangkan merupakan bagian dari *self compassion*. Neff, (2003) mengemukakan bahwa gambaran *self compassion* yang tinggi pada seseorang ditandai dengan memandang diri dengan sikap yang baik (*self kindness*), memahami jika manusia biasa memiliki keterbatasan dan kekurangan (*common humanity*), serta memiliki kesadaran terhadap apa yang menimpa diri (*mindfulness*). Namun sebaliknya, individu yang memiliki *self compassion* rendah mereka justru cenderung menilai buruk terhadap diri sendiri (*judgement*), tidak mengerti bahwa dirinya merupakan bagian dari manusia lainnya (*isolation*), dan memberi kritik yang berlebih terhadap dirinya sendiri (*over*

identification). Namun *self compassion* sendiri berbeda dengan *self pity* yang artinya mengasihani diri sendiri. Menurut Diana Safiri Hidayati, (2015) *self pity* atau mengasihani diri merupakan situasi dimana seseorang lebih menyalahkan dirinya sendiri atas sebuah kesalahan yang dilakukan, selain itu mereka cenderung menolak terhadap keadaan sulit atau penderitaan.

Uraian diatas banyak menunjukkan hal positif yang dapat berkembang melalui *self compassion* dalam memberikan pemahaman yang baik mengenai citra tubuh, hal ini penting diketahui oleh individu khususnya yang telah memasuki fase dewasa awal, karena pada tahapan ini individu sudah mulai dikhawatirkan dengan permasalahan mengenai penampilan dan fisik, seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (dalam Prawono, 2013) pada fase dewasa muda penampilan menjadi sesuatu yang cukup penting, hal ini dikarenakan penampilan yang kurang menarik dapat mempersulit individu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, selaras dengan yang dipaparkan oleh Hoyer, Roodin & Whitbourne (dalam Prawono 2013) usia dewasa muda merupakan fase dimana individu memiliki beberapa tugas yang berhubungan dengan lingkungan sekitar, pada rentang usia dewasa muda mayoritas individu sedang menjalani suatu pekerjaan, perkuliahan atau membentuk sebuah keluarga, oleh karena itu penampilan fisik pada fase ini cukup diperhatikan. Fase dewasa muda menurut Santrock (dalam Prawono, 2013) yakni seseorang yang memasuki usia di antara 18 hingga 25 tahun.

Menurut Grogan, (2008) perempuan cenderung lebih mengkhawatirkan citra tubuhnya dibanding laki-laki, sekalipun merasa kurang puas pada tubuhnya kebanyakan dari laki-laki tidak berlarut memikirkannya, sedangkan menurut Kusumaningtyas, (2019) untuk memenuhi salah satu dari tugas perkembangan dalam mencari pasangan hidup membuat perempuan ingin tampil lebih menarik, oleh karena itu perempuan cenderung membandingkan-bandingkan penampilannya dengan perempuan lain. Menurut Fadlullah Abdurrahman, (2014) dalam masa perkembangan remaja menuju dewasa perempuan akan

mengalami perubahan fisik yang terjadi akibat peningkatan lemak dalam tubuh sehingga kondisi tersebut menimbulkan rasa ketidak puasan terhadap tubuh dan menjadi alasan untuk melakukan penurunan berat badan, hal tersebut selaras dengan pemaparan Nur Hasmalawati, (2017) yakni harapan individu untuk bisa tampil sempurna akan menyebabkan kekhawatiran, yang mana rasa khawatir ini menjadi pendorong individu untuk mengupayakan berbagai hal agar penampilan fisiknya bisa lebih baik.

Salah satu upaya yang biasa dilakukan oleh sebagian orang untuk merubah bentuk fisik ialah dengan program diet, menurut Hanum et al., (2014) diet dikenal dengan upaya yang sudah tidak asing lagi dalam proses penurunan berat badan, yakni suatu pola yang dilakukan oleh individu dengan cara memilih dan memilah asupan makanan. Diet bisa dilakukan dengan cara yang benar seperti mengkonsumsi makanan sehat dan melakukan olahraga yang tepat dan wajar, sebaliknya diet dikatakan tidak benar ketika dilakukan dengan cara yang tidak tepat seperti mengurangi asupan makanan secara ekstrim, atau mengkonsumsi pil, teh dan jenis lainnya yang dapat membahayakan tubuh untuk jangka panjang. Menurut Grogan, (2008) pola diet cenderung lebih banyak dilakukan oleh perempuan, sedangkan laki-laki biasanya mereka akan memilih berolahraga jika ingin melakukan perubahan bentuk badan.

Pola diet sangat berkaitan erat dengan perilaku makan (*eating behavior*), menurut Leeming, (2016) perilaku makan merupakan suatu refleksi tentang suatu kebiasaan, ketertarikan, dan respon individu terhadap makanan, Fitriana, (2018) menjelaskan bahwa perilaku makan merupakan bentuk dari sikap manusia terkait cara menentukan pangan sebagai pemenuhan kebutuhan, selain daripada itu Menurut Van Strein, et al.,(1986) perilaku makan bisa dipengaruhi oleh hal lain diluar rasa lapar, yakni seperti respon terhadap emosi dan pengaruh atau dorongan lainnya yang datang dari luar.

Vohs et al., (1999) menjelaskan ketidak puasan individu terhadap gambaran tubuh merupakan prediksi terkuat untuk melihat keteraturan dan gangguan pada pola makan. Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Safitri, (2014) mengenai hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet yakni terdapat korelasi sebesar 0,251 antara citra tubuh dengan perilaku diet, dan nilai sig (p) sebesar 0,017 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Esa Unggul. Artinya semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka perilaku dietnya semakin sehat, begitupun sebaliknya, semakin negatif citra tubuh yang dimiliki maka semakin tidak sehat perilaku dietnya.

Pada studi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui angket dengan media google formulir pada 20 orang mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung usia dewasa muda (18-25) yang melakukan diet ketat mendapatkan hasil bahwa 18 dari 20 perempuan merasa takut menjadi gemuk, 13 perempuan mengaku bahwa mereka sering melewatkan jam makan, 16 perempuan merasa menyesal setelah mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak, 11 perempuan mengkonsumsi jenis obat pelangsing dan pencahar, dan 12 perempuan mengaku lebih memperhatikan jumlah kalori makanan daripada kandungan gizinya. 16 dari 20 perempuan menginginkan hasil yang cepat, di antaranya menyampaikan bahwa mereka lebih mementingkan hasil daripada memperhatikan proses diet itu sendiri.

Dari beberapa penelitian terdahulu dan studi awal yang disebutkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa seseorang yang belum merasa puas dengan bentuk tubuhnya akan melakukan upaya tertentu untuk merubahnya salah satunya dengan proses diet, diet merupakan suatu pola yang dilakukan oleh individu dalam upaya merubah bentuk fisik dan berkaitan erat dengan perilaku makan, bahwasanya dijelaskan diatas semakin positif citra tubuh yang dimiliki, maka perilaku diet dan perilaku makan yang dilakukan biasanya cenderung tepat dan sehat, begitupun sebaliknya seseorang yang memiliki citra tubuh negatif

biasanya melakukan proses diet yang tidak sehat, seperti memangkas porsi makan secara ekstrim, melewatkan jam makan, merasa menyesal setelah mengkonsumsi makanan.

Citra tubuh sangat berkaitan erat dengan tahap perkembangan individu, dikatakan sebelumnya bahwa fase dewasa awal merupakan fase dimana individu mulai memberi perhatian lebih pada kondisi fisik, pada fase ini umumnya individu telah berada pada kesibukan seperti bekerja dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi, selain itu beberapa penelitian mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih mengkhawatirkan bentuk tubuh juga gemar melakukan proses diet dibanding laki-laki (Neumark-Sztainer & Hannan, 2000), oleh karena itu mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ditetapkan menjadi subjek dalam penelitian ini, hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Desi Sumanti, yakni mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang memiliki citra tubuh negatif lebih banyak dari mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif yakni dengan persentase 52,7%, hal ini juga didasari oleh beberapa pertimbangan seperti karakteristik subjek yang telah ditentukan, hasil daripada studi awal dan penelitian terdahulu, juga kemudahan akses agar penelitian bisa berjalan efektif.

Rumusan Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang dapat diambil oleh peneliti adalah :

- 1 Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi UIN SGD Bandung?
- 2 Apakah terdapat pengaruh *eating behavior* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi UIN SGD Bandung?

3 Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* dengan *eating behavior* sebagai variabel moderator pada mahasiswi UIN SGD Bandung?

Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi UIN SGD Bandung
2. Untuk mengetahui pengaruh *eating behavior* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi UIN SGD Bandung
3. Untuk mengetahui dan memahami pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* dengan *eating behaviour* sebagai variabel moderator pada mahasiswi UIN SGD Bandung

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoretis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi pada bidang ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif yang berkaitan dengan *self compassion*, *body dissatisfaction* dan *eating behavior*.

Kegunaan Praktis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi para perempuan usia dewasa awal khususnya bagi yang gemar menjalankan pola diet, dan para orang tua yang memiliki anak usia dewasa awal, agar lebih memahami upaya untuk membangun gambaran citra tubuh yang lebih baik.