

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Definisi *Body Dissatisfaction*

##### 2.1.1 Pengertian *Body Dissatisfaction*

Cash (2004) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap atau penilaian seseorang tentang tubuhnya, dan secara umum tentang tinggi dan penampilannya. *Body dissatisfaction* merupakan salah satu dimensi *body image* Grogan (2018), dan *body image* adalah gambaran tubuh individu yang terbentuk dalam pikirannya untuk menunjukkan seperti apa dirinya. Aliyev dan Turkem (2014) mencatat bahwa ada dua jenis penilaian diri dari *body image* kepuasan dan ketidakpuasan berupa atribut fisik dan pengalaman emosional. Para ahli yang melakukan penelitian *body image* telah menemukan aspek lain dari *body image*. Salah satunya adalah *body dissatisfaction*.

Ogden (2002) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* dapat dikonseptualisasikan sebagai perbedaan antara persepsi seseorang tentang ukuran dan bentuk tubuh dengan ukuran dan bentuk tubuh yang sebenarnya, atau sekedar perasaan tidak puas terhadap tubuhnya. *National Eating Disorder Collaboration* menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* terjadi ketika seseorang memiliki pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh mereka. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body dissatisfaction* adalah sikap dan penilaian negatif tentang keadaan tubuh seseorang ketika merasa tidak ideal dan perlu ditutupi, seiring dengan persepsi negatif ini muncul perbedaan persepsi tentang tipe tubuh pribadi dan tipe tubuh ideal. *Body dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai ketidaksesuaian bagaimana seseorang memandang tipe tubuh mereka dan bagaimana mereka menginginkan bentuk tubuh ideal (Maxwell & Cole, 2012)

Marshall dkk., (2012) berpendapat bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seseorang terhadap penampilan fisik seseorang, dan sebagai konflik antara persepsi tubuh yang dimiliki seseorang yang diyakini sebagai tubuh ideal. Thompson (Sivert & Sinnovic, 2008) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* bagian dari *body image* perbedaan persepsi antara tubuh ideal dengan tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa pengertian-pengertian yang dikemukakan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *body dissatisfaction* adalah pandangan atau persepsi negatif individu terhadap tubuh yang tidak sesuai dengan ukuran dan betuk tubuh sebenarnya.

### 2.1.2 Aspek- aspek *Body Dissatisfaction*

Copper, Taylor, Copper, & Fairbun, (1987) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek *body dissatisfaction*, sebagai berikut ini:

- a. Distress yang disebabkan karena preokupasi terhadap berat badan dan bentuk tubuh  
Adanya suatu beban dalam pikiran seseorang yang disebabkan oleh terpaksanya suatu pikiran mengenai berat dan bentuk tubuh ideal.
- b. Malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktifitas yang mengekspos penampilan tubuh.  
Perasaan malu yang timbul ketika individu berada di depan umum dan menuntut individu tersebut untuk mengekspos penampilan tubuh.
- c. Perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan.  
Individu merasa dirinya gemuk ketika individu selesai makan.

### 2.1.3 Faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Dari beberapa penelitian didapatkan beberapa hal yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Media, keluarga dan teman sebaya merupakan faktor yang penting dalam bidang sosialkultural yang mempengaruhi *body dissatisfaction* (Benedikt, Wertheim, & Love; Cusimono & Thompson; McCabe & Ricciardelli; Pike & Rodin; Vincent & McCabe, 2001).

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

- a. Mencemaskan kedekatan  
Munculnya *body dissatisfaction* berhubungan dengan penolakan oleh orang-orang terdekat mereka karena kondisi fisik mereka. Penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa Wanita cenderung lebih takut dengan perubahan pada tubuh mereka. Ketakutan muncul ketika tubuh wanita berubah karena takut orang terdekat akan menjauhinya.

b. Perbedaan individu

Perbedaan individu mengacu pada evaluasi diri individu. Terlalu memperhatikan perubahan dalam tubuh dapat meningkatkan resiko *body dissatisfaction*.

c. Perbedaan budaya

Perbedaan budaya dimana budaya memiliki standar kecantikan mereka sendiri, ini sejalan dengan *body dissatisfaction*. Tekanan sosial budaya dari berbagai sumber, seperti keluarga dan lingkungan sebaya memberikan tekanan-tekanan atau dorongan untuk menjadi langsing sesuai dengan standar ideal perempuan di masyarakat (Paxton, Eisenberg, & Sztainer, 2006). *Self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. Apabila sudah dapat terbuka juga dengan lingkungan cenderung akan terbuka dengan lingkungan sekitarnya atau orang lain. Individu akan menjadi berani untuk menceritakan atau berbagi pengalaman kepada orang lain, sehingga individu dapat dengan mudah membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain sehingga individu akan terhindar dari perasaan terasing atau alienasi.

d. Perbedaan gender

Perbedaan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita, wanita baik remaja maupun dewasa, cenderung memiliki resiko *body dissatisfaction* yang lebih tinggi daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor eksternal dan internal individu. Menurut pendapat Chrisler dan McCreary (2010) umumnya ketika seorang wanita bertemu dengan teman-temannya lebih banyak membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan daripada pria. Ditambah lagi dengan sifat wanita yang lebih suka menggunakan sudut pandang orang lain sebagai titik penilaian atas penampilannya sendiri. Selain itu, fakta bahwa media seperti iklan TV, film, dan majalah berperan dalam menarik daya tarik wanita untuk dapat mencapai keadaan tubuh ideal seperti apa yang ditampilkan.

## 2.2 *Self-Compassion*

### 2.2.1 Pengertian *Self-Compassion*

Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup dan kekurangan diri sendiri, bahwa kekurangan, kegagalan, dan penderitaan bersifat individual.

Selain itu, *self-compassion* adalah kepedulian dan cara pandang individu terhadap penderitaan yang dirasakan orang lain, termasuk perasaan welas asih terhadap penderita. (Germer & Neff, 2013) mendefinisikan *self-compassion* sebagai dorongan individu untuk membantu diri mereka sendiri Ketika mereka mengalami kesusahan. mendefinisikan *self-compassion* sebagai belas kasih pada diri sendiri atau kepekaan terhadap dan keinginan untuk meringankan penderitaan.

Neff dan Germer (2018) mendefinisikan *self-compassion* sebagai praktik dimana seorang individu belajar menjadi teman yang baik bagi dirinya sendiri di saat individu membutuhkannya. *Self-compassion* merupakan perlakuan seorang individu kepada dirinya sendiri sebagaimana individu tersebut memperlakukan orang lain yang mengalami kesulitan, tantangan hidup, kegagalan, dan perasaan tidak mampu yang ditekankan pada sikap yang baik terhadap orang lain (Neff & Germer, 2018).

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merujuk pada konsep yang dipaparkan oleh Neff (2011) yang mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap individu yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap dirinya sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri, serta memiliki makna bahwa kekurangan, kegagalan, dan penderitaan merupakan bagian dari individu. *Self-compassion* merupakan sikap kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami kesusahan atau penderitaan untuk belajar menjadi teman baik bagi dirinya sendiri. Definisi *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2011) dapat menjelaskan makna *self-compassion* secara keseluruhan.

### **2.2.2 Aspek-aspek *Self-Compassion***

Neff (2003) menyebutkan ada tiga aspek *self-compassion*, antara lain sebagai berikut:

#### *a. Self-Kindness vs Self-Judgement*

*Self-kindness* sebagai kebaikan individu yang menghargai dirinya sendiri. Seseorang cenderung menyalahkan dirinya sendiri Ketika mereka melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan dalam hidup. Adanya narsisme individu dapat melawan kecenderungan menyalahkan diri sendiri sehingga individu menjadi peduli terhadap dirinya sendiri. Mencintai diri dapat memberikan dukungan dan dorongan, serta kehangata atau penerimaan orang lain tanpa syarat Ketika menyalahkan diri sendiri.

Sedangkan *self-judgement* penilaian diri sebagai bentuk serangan, menyalahkan, dan kritik yang keras atas kekurangan dan kegagalan pribadi. Individu yang cenderung meremehkan atau mengeritik aspek diri mereka sendiri.

b. *Common Humanity vs Isolation*

*Common humanity* seorang individu cenderung menghadapi perasaan penderitaannya secara tidak rasional karena merasa kesepian dan terisolasi Ketika menghadapi penderitaan yang dialaminya. Menyadari bahwa rasa sakit dan penderitaan yang dialami. Menyadari bahwa rasa sakit dan penderitaan yang dirasakan adalah bagian dari pengalaman hidup mereka akan mengubah cara individu melihat rasa sakit dan penderitaan yang mereka rasakan. Individu mengakui bahwa orang lain mengalami rasa sakit dan penderitaan selama masa sulit. Sedangkan *isolation* individu yang merasa terisolasi cenderung memiliki pandangan yang sempit dan focus pada ketidaksempurnaan sendiri. Individu merasa dirugikan karena hanya dirinya yang mengalami penderitaan.

c. *Mindfulness vs Overidentification*

*Mindfulness* adalah kesadaran individu untuk melihat pengalamannya secara jelas dan seimbang. *Mindfulness* berkaitan dengan keterbukaan individu untuk melihat realitas saat ini dan membiarkan semua pikiran, perasaan dan sensasi memasuki kesadaran tanpa perlawanan atau penghindaran. Kehadiran *mindfulness* pada diri individu dapat membantu mencegah pikiran dan emosi negatif. Sedangkan *over-identification* ketika seseorang berada dalam kesulitan dengan menunjukkan respon ekstrim atau berlebihan. Individu yang memiliki *over-identification* akan terlalu focus pada keterbatasan dan kekurangan, sehingga mereka mengalami kecemasan bahkan depresi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *aspek-aspek Self-compassion* adalah ketika kita memiliki *self-compassion* yang tinggi maka memiliki *self-kindness, common humanity, mindfulness* di dalam dirinya dan ketika memiliki *self-compassion* yang rendah maka memiliki *self-judgement, isolation, over-identification* di dalam dirinya.

### 2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003) terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* seorang individu diataranya sebagai berikut:

a. Lingkungan

Pertama kali seseorang diasuh oleh orang tua. Seseorang yang tumbuh dengan orang tua yang terus-menerus mengkritik diri mereka sendiri sebagai anak-anak menjadi lebih kritis terhadap diri sendiri sebagai orang dewasa. Sikap yang diperlihatkan orang tua juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri Ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan menunjukkan *self-compassion* yang rendah.

Individu yang memiliki *self-compassion* rendah kemungkinan besar memiliki orang tua kritis, keluarga disfungsi, dan menunjukkan kecemasan disbanding individu yang memiliki *self-compassion* tinggi.

b. Usia

Selama perkembangan seorang remaja peka terhadap perubahan sosial yang membuat transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa menjadi sulit. Oleh karena itu, masa remaja *self-compassion* berada pada titik terendah. Putri dkk., (2021) memaparkan bahwa layanan informasi berbasis *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 50,6% dalam mereduksi *body dissatisfaction* yang dialami siswa perempuan di SMK.

c. Jenis Kelamin

Perbedaan antara pria dan wanita adalah wanita lebih cenderung terlibat dalam pikiran yang berulang-ulang, destruktif, dan tidak terkendali. Merenungkan hal-hal yang terjadi di masa lalu dapat membuat individu menjadi depresi sedangkan kekhawatiran tentang masa depan menimbulkan kecemasan. Pria memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi dari pada perempuan.

d. Budaya

Individu dalam budaya kolektif umumnya memiliki rasa diri yang lebih saling bergantung dari pada individualis, sehingga orang asia diharapkan memiliki tingkat welas asih yang lebih tinggi daripada orang barat.

### 2.3 Hubungan antar Variabel

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah sikap dan penilaian negatif tentang keadaan tubuh seseorang ketika merasa tidak ideal dan perlu ditutupi, seiring dengan persepsi negatif ini muncul perbedaan persepsi tentang tipe tubuh pribadi dan tipe tubuh ideal. Sedangkan menurut Maxwell & Cole (2012). *Body dissatisfaction*

dapat didefinisikan sebagai ketidak sesuaian bagaimana seseorang memandang tipe tubuh mereka dan bagaimana mereka menginginkan bentuk tubuh ideal.

Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap individu yang peduli dan baik hati terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup seseorang atau terhadap keluarga dan berarti memiliki makna bahwa kekurangan, kegagalan dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan setiap diri individu. George & Sudhesh (2018) memaknai *self-compassion* sebagai kondisi seorang individu menawarkan kebaikan untuk dirinya sendiri dengan meningkatkan kemampuan kognitif terkait refleksi diri, dan pengambilan perspektif yang dikaitkan dengan faktor lingkungan seperti tekanan dari teman sebaya dan kelompok sosial.

Hasil penelitian dilakukan Wati dan Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif mengarah pada gangguan *body dissatisfaction* sebesar 41,7%. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Islami & Djamhoer (2017) menunjukkan bahwa adanya penerimaan diri pada individu memiliki hubungan yang erat dengan *self-compassion*. Menurut Putri, Fitri, dan Burhan (2021) layanan informasi berbasis *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 50,6% dalam mereduksi *body dissatisfaction* yang dialami siswa perempuan di SMK Mardi Bakti Jakarta Timur. Selain itu Yuanita & Sukanto (2013) menyatakan terdapat 150 perempuan bahwa 74% remaja perempuan dan 52% dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi akibat perubahan bentuk fisik yang tidak sesuai dengan standar ideal.

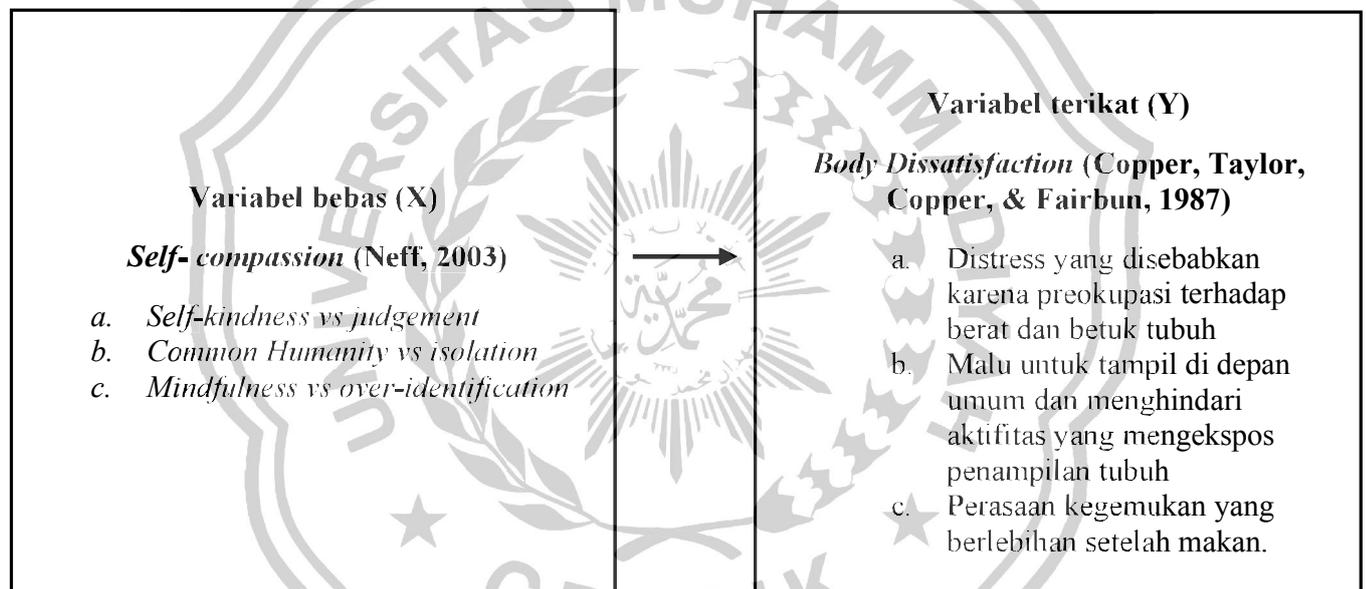
Penelitian sebelumnya oleh Intan dkk., (2022) hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram berdasarkan hasil penelitian *body dissatisfaction* sebanyak 70,1% hal ini menunjukkan dewasa awal masih memiliki citra tubuh yang buruk dan tidak puas dengan penampilan tubuh. Marizka et al., (2019) menunjukkan bahwa interaksi antara intensitas pengguna media sosial dan *self-compassion* meningkatkan tingkat *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Hasil penelitian terdahulu memaparkan bahwa *self-compassion* berpengaruh dengan *body dissatisfaction* memiliki aspek positif dari *self-compassion*. Sehingga peneliti berhipotesis terkait adanya pengaruh diantara dua variabel yang perlu dibuktikan. Jika seorang individu memiliki *self-compassion* yang rendah maka individu memiliki *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*. Individu memiliki sikap mengkritik

dirinya sampai timbul perasaan menghakimi dirinya secara berlebihan terhadap kelemahan yang dimiliki. Individu memikirkan bahwa dirinya yang tidak sempurna, selalu berfikir negatif tentang dirinya. Sikap dan perilaku tersebut dapat memunculkan *body dissatisfaction*.

## 2.4 Kerangka Konseptual

Penelitian ini berjudul Pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu anggota posyandu XY, berdasarkan landasan teori dan rumusan hipotesis pada penelitian ini maka kerangka konseptual digambar sebagai berikut:

konseptual digambar sebagai berikut:



Gambar 2.1 kerangka konseptual

Keterangan:

—————→ : pengaruh

## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan tinjauan teoritis diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

Ha : Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu menyusui anggota Posyandu XY.

Ho : Tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada ibu menyusui anggota Posyandu XY.

