

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki penampilan yang ideal merupakan impian dari semua individu termasuk individu pada masa dewasa awal. Menurut Arnett (2006, 2007) dewasa awal terjadi pada rentang usia antara 18 - 25 tahun, individu berada dalam fase perkembangan di mana banyak dari mereka sedang melakukan eksplorasi untuk menentukan identitas pribadi mereka. Pada tahap ini, Keinginan untuk menjadi pribadi yang sejalan dengan nilai-nilai dan gaya hidup yang diharapkan, termasuk pertimbangan mengenai status perkawinan, kehidupan berkeluarga, atau memilih untuk tetap lajang menjadi hal yang signifikan (dalam Santrock, 2011). Menurut Hurlock (1980) fase dewasa awal merupakan periode yang diwarnai oleh tantangan, tekanan, ketergantungan, isolasi sosial, komitmen, pergeseran nilai, kreativitas, dan penyesuaian terhadap gaya hidup baru. Untuk mencapai perkembangan dan pertumbuhan, harus membiasakan asupan yang bergizi, berolahraga dan menjaga kesehatan tubuh. Pada fase dewasa awal, pertumbuhan dan perkembangan individu dapat beragam tergantung pada pola konsumsi makanan, kebiasaan berolahraga, dan faktor genetik yang memengaruhi (Welianto, 2022). Disisi lain menurut Marizka et al. (2019) pada dewasa awal individu akan beranggapan bahwasannya mempunyai tubuh yang ideal dan menarik akan memudahkan individu untuk memperoleh kehidupan asmara dan pekerjaan lebih baik, sehingga pada fase dewasa awal ini individu berusaha untuk memenuhi dan memperoleh standar tubuh ideal.

Workout dapat menjadi pemenuh standar di mata masyarakat untuk memperoleh tubuh yang ideal dan seseorang yang mencoba mengubah gaya hidupnya untuk menjadi lebih sehat (Fitriana & Darmawan, 2021). Aktifitas *Workout* adalah aktifitas fisik yang dilakukan di tempat olahraga dengan

didampingi oleh pelatih (Yuliastrid, 2021). Yuliastrid (2021) menjelaskan *workout* adalah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kesehatan tubuh dengan begitu tubuh dapat lebih produktif. Selain itu menurut Fadil et al., (2022) seseorang melakukan olahraga tersebut untuk membentuk tubuh ideal dan menurunkan berat badannya, Sehingga seseorang yang ingin memiliki bentuk tubuh ideal melakukan *workout* secara intens sejalan dengan penjelasan Putri et al., (2015) mengemukakan bahwa Individu yang tidak merasa puas dengan struktur tubuhnya cenderung terlibat dalam kegiatan olahraga dengan tingkat intensitas yang lebih tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andi Muttaqin dan Ifwandi (2016) 81,2% responden berolahraga dengan tujuan mendapatkan penampilan tubuh ideal, 56,2% responden berolahraga karena ingin tampil menarik dihadapan pasangan mereka, dan 74% responden berolahraga karena ingin tampil menarik dihadapan teman mereka. individu terlibat dalam aktivitas berolahraga dengan tujuan mencapai penampilan fisik yang menarik dan mencapai postur tubuh yang dianggap ideal, karena mereka ingin tampil menarik di depan pasangan. Wiranatha dan Supriyadi mengemukakan bahwa individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga dengan niat mencapai penampilan menarik dan postur tubuh ideal, cenderung meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari (dalam Fadil et al., 2022)

Kaloeti & Ardhiani (2020) menjelaskan bahwa standar masyarakat terhadap penampilan dan kecantikan serta penerimaan diri meliputi persepsi kurus, gemuk, dan cantik, dapat dipengaruhi oleh citra tubuh. Citra Tubuh seseorang mencakup evaluasi kepuasan individu terhadap penampilannya, mencakup perasaan, pemikiran, dan persepsi yang berkontribusi pada pandangan diri yang positif atau negatif. Pernyataan ini sejalan dengan penjelasan yang diuraikan oleh Cash & Pruzinsky (2002), di mana citra tubuh merujuk pada tingkat kepuasan individu terhadap aspek-aspek penampilan, termasuk dimensi seperti ukuran, bentuk, dan keseluruhan penampilan fisik.

Menurut Cash dan Fleming (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), citra tubuh dapat diklasifikasikan ke dalam dua dimensi, yakni citra tubuh positif dan negatif. Individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa tidak puas terhadap perubahan yang terjadi pada bentuk, struktur, atau fungsi tubuh mereka dan individu mungkin menganggap dirinya kurang menarik dalam persepsi orang lain. Dalam konteks berat badan dan postur tubuh, merujuk pada respons atau evaluasi terhadap penampilan fisik seseorang (Ramonda et al., 2019). Herabadi (2007) mengemukakan bahwa individu mempunyai kebiasaan menilai dirinya secara negatif. Sejalan dengan pernyataan Pujawati (2015) bahwa Perempuan cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap struktur tubuh mereka lebih sering daripada laki-laki. Reel (2018) mengatakan bahwa wanita lebih sering merasa tidak puas terhadap penampilannya. Wanita menilai dirinya memiliki berat badan yang berlebih walaupun menurut standar obyektif mereka memiliki berat badan yang sesuai dan tidak kelebihan berat badan (dalam Ester Angeline Suhendra et al., 2021). Menurut Suhartini (dalam Fadil et al., 2022) Ketidakpuasan mengacu pada perasaan negatif seseorang terhadap penampilan tubuhnya. Individu dengan citra tubuh negatif akan melakukan aktivitas *workout* dengan intensitas 3 - 4 kali dibandingkan individu dengan citra tubuh positif.

Peneliti melakukan wawancara dan survei Untuk mendalami penelitian dan memperkuat data lapangan kepada wanita dewasa awal yang melakukan aktifitas *workout* secara intens. Wawancara dilakukan ke 10 orang wanita dewasa awal berdomisili dikecamatan Bekasi utara dengan memberikan pertanyaan sesuai aspek citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) yang didapat bahwa orang melakukan *workout* untuk menurunkan berat badan karena ia merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dan ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal karena ia merasa tidak cantik dengan bentuk tubuh tersebut, hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki citra tubuh negatif. beberapa orang melakukan *workout* dengan tujuan menjaga kesehatan, meskipun memiliki postur tubuh yang mungkin dianggap berisi tetapi ia menganggap bukan suatu masalah, menandakan bahwa individu tersebut memiliki pandangan positif

terhadap citra tubuhnya. Berdasarkan hasil survei yang didapat pada 33 orang bahwa pada aspek pertama *Appearance evaluation* mengacu pada evaluasi terhadap penampilan keseluruhan, menunjukkan hasil 69,7% partisipan mengalami tidak puas terhadap penampilan yang dimiliki. Pada aspek kedua Orientasi penampilan mengacu pada usaha untuk memperbaiki penampilan, menunjukkan hasil 75,8% partisipan yang berusaha untuk memperbaiki penampilannya melalui *workout* karena ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Aspek ketiga *Body areas satisfaction* mengacu pada kepuasan terhadap bagian tertentu, menunjukkan hasil 75,8% partisipan yang tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Pada aspek keempat *Overweight preoccupation* mengacu pada kecemasan terhadap gemuk dan membatasi pola makan, menunjukkan hasil 78,8% partisipan yang mengalami kecemasan menjadi gemuk dan berusaha untuk membatasi pola makannya. Pada aspek kelima *self classified weight* mengacu pada penilaian seseorang menilai berat badannya dan tinggi badan, menunjukkan hasil 81,8% partisipan yang mengalami bentuk tubuh yang kurang ideal yaitu pada berat badan dan tinggi badannya.

Adapun contoh kasus dalam membentuk tubuh dengan melakukan *workout* yang dikemukakan oleh Dandi Bayu Brahmasta (2022) dilansir Kompas.com mengenai olahraga sebagai upaya untuk menjalani pola hidup sehat, termasuk sebagai sarana penurunan berat badan, pembentukan tubuh yang ideal, dan pencegahan berbagai penyakit, menjadi fokus perhatian. Semua keuntungan tersebut dapat diraih melalui pelaksanaan olahraga dengan tepat dan teratur. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), masih terdapat individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga secara berlebihan dan melanggar norma yang berlaku. Tindakan semacam ini berpotensi menyebabkan ketidaknyamanan pada sendi, tulang, dan dapat mengakibatkan cedera pada anggota tubuh. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki peran signifikan dalam mencapai kehidupan sehat, menurunkan berat badan, dan mencegah berbagai penyakit, jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan sesuai dengan pedoman yang berlaku.

Ifdil et al., (2017) mengatakan bahwa Ideal nya seseorang harus memiliki citra tubuh yang positif sehingga ia mampu menerima dirinya. Menurut Santoso et al., (2019) seseorang dengan citra tubuh positif akan mempersepsikan dirinya sebagai individu yang menarik. Ayu Solistiawati (2015) Fenomena ini disebabkan oleh kenyataan bahwa individu memiliki sikap realistis terhadap aspek-aspek yang dimilikinya, sehingga individu akan lebih percaya diri terhadap penampilannya. Tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap elemen-elemen tertentu pada tubuh dan penampilan fisik secara menyeluruh dikenal sebagai tingkat citra tubuh mereka. Penilaian negatif terhadap tubuhnya terjadi karena perbedaan yang signifikan antara tubuh yang dirasakan dengan tubuh yang ideal. Individu yang memiliki citra tubuh positif akan menghargai diri mereka sendiri.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang yaitu *self – compassion* (Erismadewi et al., 2022). Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk mengurangi penderitaan yang timbul dari kesadaran akan kekurangan diri. Hal ini dapat dicapai melalui kemampuan menerima diri sendiri, menjadi terbuka terhadap pikiran dan perasaan, dengan tujuan untuk mampu Menunjukkan sikap positif dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan. Neff (2011) menjelaskan bahwa *Self compassion* memiliki 3 komponen yang saling berhubungan yaitu *self – kindness* (memberikan pengertian kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri bahwa tidak ada manusia yang sempurna), *common humanity* (setiap manusia memiliki kelemahan maupun kelebihan sehingga tidak menyalahkan diri sendiri), dan *mindfulness* (tidak melebihkan atau membesarkan suatu permasalahan). Kemampuan *self compassion* berguna untuk individu tidak melakukan penilaian atau kritik terhadap diri sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang mengganggu terkait dengan citra tubuh.

Hasanah & Hidayati (2017) mengatakan bahwa *Self Compassion* dapat membantu seseorang untuk mengenali serta menyayangi dirinya sendiri, sehingga dapat mempermudah ketika individu dihadapkan dengan kesulitan. *Self*

Compassion dapat meringankan rasa terpuruk sehingga menjadi individu yang terbuka pada kegagalan. Menurut Anggraheni & Rahmandani (2019) *Self Compassion* berperan dalam membentuk citra tubuh seseorang, dimana individu yang memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan cenderung menerima kondisi tubuhnya dengan sikap yang lebih positif. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi tidak secara berkelanjutan menilai atau menghakimi diri sendiri, menerima bentuk tubuh yang dimiliki dan mengevaluasi tubuhnya sendiri, yang memungkinkan mereka untuk membangun citra tubuh yang positif.

Kemampuan *Self Compassion* pada diri sendiri berkaitan dengan bagaimana individu memandang tubuhnya. *Self Compassion* akan membantu individu untuk mencintainya sendiri ketika dihadapkan dengan peristiwa yang membuatnya terpuruk (Anggraheni & Rahmandani, 2019). *Self compassion* berperan dalam mengelola emosi dan mencegah penilaian yang negatif terkait dengan citra tubuh seseorang. Selain itu, *self compassion* membantu individu mengurangi kecenderungan membandingkan terhadap penampilan mereka dengan individu lain (Rodgers et al., 2017). *Self-compassion* yang ditunjukkan seseorang berbeda-beda tergantung persepsi, evaluasi, dan perasaan masing-masing individu. persepsi yang terungkap bahwa penilaian terhadap manusia tidak semata-mata didasarkan pada aspek fisiknya, dan individu tidak harus sama seperti orang lain. penilaian yang relevan berfokus pada penilaian terhadap diri sendiri, dengan pemahaman bahwa setiap individu memperlihatkan karakteristik yang unik, menegaskan bahwa keberagaman tersebut memberikan ciri khas pada setiap individu. Perasaan yang dirasakan oleh individu dapat mengarah pada kemampuan menerima keadaan sebagaimana adanya, tanpa perlu di lebih-lebihkan, Kondisi ini dapat menciptakan ketenangan pada individu. Individu yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam mengalami emosi yang memicu stress, dan tidak memikirkan kekurangan yang dimilikinya (Neff, 2003).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan dapat dipahami bahwa peranan *self compassion* dalam membentuk citra tubuh seseorang menjadi lebih terlihat, hal ini bisa membuat individu menerima kondisi tubuhnya dan tidak menghakimi bentuk tubuh yang dimilikinya terutama pada seseorang yang melakukan *workout* secara intens dengan tujuan untuk membentuk tubuh yang ideal. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang apakah ada hubungan *self compassion* dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang melakukan *workout*, penelitian ini dilakukan kepada wanita dewasa awal yang berusia 18 – 25 tahun yang melakukan aktifitas *workout* dan berdomisili di kecamatan Bekasi utara.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019) Partisipan dalam studi ini terdiri dari 96 mahasiswa. Penelitian menunjukkan adanya korelasi positif dan terdapat hubungan antara *Self Compassion* dan Citra Tubuh pada mahasiswa

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nugraha, N. Azizah dan A. (2021) meneliti korelasi antara Citra Tubuh dan *Self Compassion* pada kalangan siswa. Subjek penelitian melibatkan 242 siswa. Interpretasi dari hasil ini adalah sebagian besar siswa menunjukkan citra tubuh yang dapat dikategorikan sedang, menandakan adanya tingkat negative dalam citra tubuh mereka. Di samping itu, tingkat *Self Compassion* yang sedang menunjukkan bahwa siswa merasa cukup dengan diri mereka dan mampu menerima kondisi yang mereka alami.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ester Angeline Suhendra, T., Roswiyani, R., & Satyadi, H. (2021) Partisipan dalam penelitian ini mencapai 171 orang. Temuan penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *body image* pada dewasa awal yang mengikuti standar ideal penampilan di media sosial

Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Erismadewi, P. P. A., Swedarma, K. E., & Antari, G. A. A. (2022) Partisipan dalam penelitian ini

melibatkan 183 responden. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden menunjukkan tingkat welas asih diri yang dapat dikategorikan sedang, sementara citra tubuh berada pada kategori tinggi dan korelasinya lemah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022) Partisipan dalam penelitian ini melibatkan 199 responden dari siswa kelas XI. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja.

Berdasarkan hasil riwayat penelitian terdahulu, terdapat adanya hubungan antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh yang telah dilakukan oleh peneliti lain. Namun belum banyak yang meneliti Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Citra Tubuh Pada wanita dewasa awal yang melakukan *workout*. maka dari itu peneliti merumuskan permasalahan penelitian yang timbul, yaitu:

Apakah terdapat Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Citra Tubuh Pada wanita dewasa awal yang melakukan *workout*?

1.3 Tujuan Penelitian

Menimbang dari latar belakang dan rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang melakukan *workout*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini untuk menambah bahan kajian ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi mengenai *self compassion* dan citra tubuh. Penelitian ini juga dapat diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa yang membutuhkan dan juga sebagai sarana untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

a. Mahasiswa

Mahasiswa memiliki kapasitas untuk menangkap pemahaman tentang konsep *Self Compassion* dan citra tubuh pada diri mereka. Ini mencakup sikap untuk memberikan perlakuan baik pada diri sendiri, menerima diri tanpa menilai diri sendiri secara kritis saat menghadapi tantangan dan penderitaan, serta memandang bahwa permasalahan dan penderitaan merupakan bagian yang alami dari pengalaman manusia.

b. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian serupa atau terkait dengan *self compassion* dan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang melakukan *workout*, penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dan referensi.

