

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR**

SKRIPSI

Pembimbing:

**Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Oleh:

**Rahti Dwi Kusuma
Q11116307**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PHYSICAL
APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

**Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Oleh:

**Rahti Dwi Kusuma
Q11116307**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

Rahti Dwi Kusuma

Q11116307

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Psikologi Fakultas
Kedokteran Universitas Hasanuddin
pada tanggal
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Pembimbing I

Umniah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19840223 200912 2 004

Pembimbing II

Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19830705 201904 4 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:
Rahti Dwi Kusuma
Q11116307

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 31 Mei 2021

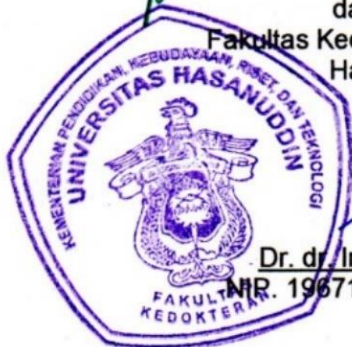
Menyetujui,

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA	Ketua	1. 
2.	Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Triani Arfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Elvita Bellani. S.Psi., M.Sc	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset,
dan Inovasi
Fakultas Kedokteran Universitas
Hasanuddin



Dr. dr. Irfan Idris, M.Kes
NIP. 19671103 199892 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas
Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahti Dwi Kusuma
NIM : Q111 16 307
Program Studi : Psikologi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya berjudul

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Physical Appearance Comparison* pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Makassar

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 08 Juni 2021

Yang Menyatakan,



Rahti Dwi Kusuma

ABSTRAK

Rahti Dwi Kusuma, Q11116307, Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Physical Appearance Comparison* pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Makassar, *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2021.

xiii+77 halaman, 12 lampiran.

Mahasiswa, yang termasuk dalam masa perkembangan individu dewasa awal, memiliki dinamika perkembangan dari berbagai aspek yang membantu individu untuk tidak menjadikan penampilan fisik sebagai fokus utama. Tetapi masih terdapat mahasiswa yang mengutamakan penampilannya dan merasa tidak puas karena melakukan *physical appearance comparison* sehingga mahasiswa semakin menyadari kekurangan pada penampilan diri dan berasosiasi dengan perasaan negatif terhadap tubuh. *Self-compassion* yang membuat individu berwelas asih terhadap dirinya dan tidak mengkritik diri sendiri atas kekurangan pada diri dikatakan dapat menengahi kecenderungan *physical appearance comparison* mahasiswa dalam menilai diri. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin Makassar.

Subjek pada penelitian ini berjumlah 343 mahasiswa angkatan 2017, 2018, dan 2019 Universitas Hasanuddin Makassar yang berusia ≥ 20 tahun dan diambil berdasarkan teknik *cluster sampling*. Data dikumpulkan dengan menyebarkan *Physical Appearance Comparison Scale Revised* (PACS-R) dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Teknik pengolahan data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan *bivariate pearson correlation*. Hasil uji *bivariate pearson correlation* menunjukkan nilai signifikan sebesar ,000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan *physical appearance comparison* mahasiswa. Kemudian nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah -0,264 yang berarti jika semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *physical appearance comparison* tetapi hubungan antara keduanya lemah.

Kata Kunci: *Self-compassion, physical appearance comparison*, mahasiswa
Daftar Pustaka, 56 (1989-2021)

ABSTRACT

Rahti Dwi Kusuma, Q11116307, The Relationship between Self-Compassion and Physical Appearance Comparison in Students of Hasanuddin University Makassar, *Bachelor Thesis*, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar, 2021.

xiii+77 pages, 12 attachments.

College students, who are in early adulthood, have dynamics from various developmental aspects that help students not to make physical appearance as their main focus. However, there are still students who prioritize their appearance and feel dissatisfied from it so the students are increasingly aware of shortcomings in their appearance and are associated with negative feelings about their bodies. Self-compassion that makes people feel compassionate towards themselves and not criticize themselves for their shortcomings is said to be able to help students' physical appearance comparison tendencies. Therefore, the purpose of this study is to see the relationship between self-compassion and physical appearance comparison in students of Hasanuddin University Makassar.

The subjects in this study are 343 students from the year of 2017, 2018, and 2019 at Hasanuddin University Makassar who are ≥ 20 years old and were taken based on the cluster sampling. Data were collected by distributing Physical Appearance Comparison Scale Revised (PACS-R) and Self-Compassion Scale (SCS). This study used descriptive analysis and bivariate pearson correlation to analyze the data. The analysis showed significance level is .000 ($p < 0.05$) which indicates that self-compassion is significantly related to students' physical appearance comparison. Then, -0.264 as correlation coefficients which means if the higher self-compassion, the lower physical appearance comparison but the relationship between the two is weak.

Keywords: *Self-compassion, physical appearance comparison, college students*
Bibliography, 56 (1989-2021)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur setinggi-tingginya penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang diberikan-Nya pada keseluruhan proses yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Self-Compassion dengan Physical Appearance Comparison pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Makassar” sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian sarjana dengan lancar. Penulis menghayati bahwa dengan kehendak Allah SWT, penulis dapat sampai pada titik ini.

Selama proses penyelesaian skripsi, penulis menerima banyak bimbingan, arahan, dukungan, do'a, bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ucapan terima kasih untuk kedua orang tua dan saudara-saudara penulis yang selalu memberikan dukungan dan memanjatkan do'a untuk segala kesuksesan urusan penulis dan menyelesaikan pendidikan dengan baik di Prodi Psikologi FK Unhas.
2. Ibu Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 1 (satu). Terima kasih atas bimbingan, umpan balik, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama menyusun skripsi. Terima kasih atas kesabaran beliau dalam memberi arahan dan umpan balik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tidak menyerah pada prosesnya. Terima kasih telah menjadi sosok yang membuat penulis nyaman dan terbuka saat berdiskusi.

3. Ibu Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 2 (dua). Terima kasih atas bimbingan, umpan balik, dan dorongan yang diberikan pada penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas umpan balik yang diberikan sehingga penulis memiliki perspektif baru dan skripsi ini tersusun dengan baik hingga selalu diapresiasi oleh penguji.
4. Ibu Triani Arafah, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Pak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S. Psi., MA selaku pembahas. Terima kasih atas umpan balik, masukan, dan arahan yang diberikan sehingga penulis dapat melengkapi dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc selaku pendamping akademik penulis. Terima kasih atas nasihat, arahan, dan dukungan yang beliau berikan kepada penulis selama berada pada Prodi Psikologi Unhas. Terima kasih atas keramahan beliau sehingga penulis dapat menjadi lebih terbuka dan nyaman hingga penulis merasa beliau salah satu *pillar* selama berproses di Prodi Psikologi.
6. Seluruh dosen dan staff Program Studi Psikologi FK Unhas, terima kasih telah berbagi ilmu dengan ikhlas dan memfasilitasi penulis dalam rangka menyelesaikan studi. Seluruh pengajaran yang diberikan telah membuat penulis banyak mengambil *insight* sehingga dapat berproses dengan baik dan disiapkan untuk menjadi pribadi yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun masyarakat, serta memberikan bekal untuk menjadi sarjana sesuai dengan fitrah penulis.
7. Fiqah, Nanda, Kila, Lala, Lia, Ulfa, Adda, Salwa, Dila, Cindy, dan Dayana a.k.a sehat selalu yang selalu menjadi teman saat penulis berada pada Prodi Psikologi. Hal tersebut membuat penulis lebih nyaman dan mudah

berada pada lingkungan yang asing itu sehingga penulis sangat berterima kasih atas dukungan do'a yang selalu diberikan kepada penulis. *I hope this friendship last 'till forever.*

8. Teman-teman INS16GHT, angkatan 2016, yang telah menjadi keluarga penulis selama di Prodi Psikologi. Tiap peristiwa sulit dan senang dijalani bersama sehingga penulis sangat bersyukur menemui keluarga seperti ini selama berproses. Kita sangat beragam tetapi dapat bercampur dengan baik. *Our stories are so great that I'll never regret meeting you guys.*
9. M. Riefqy Faraelly, *for everything that has been done. Thank you for staying, supports, and energy while I'm here. One of the biggest reasons to stay sane, actually.*
10. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian Skripsi yang tidak penulis sebutkan satu-persatu, seperti adik angkatan dan teman-teman SMA penulis terima kasih atas segala bantuan yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Makassar, Juni 2021

Rahti Dwi Kusuma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
BAB II.....	13
2.1 Tinjauan Pustaka.....	13
2.1.1 <i>Self-Compassion</i>	13
2.1.2 <i>Physical Appearance Comparison</i>	19
2.1.3 Dewasa Awal	21
2.1.4 Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Physical Appearance Comparison</i>	24
2.2 Kerangka Konseptual	27
2.3 Hipotesis.....	28
BAB III.....	29
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.3.1 <i>Physical Appearance Comparison</i>	30
3.3.2 <i>Self-Compassion</i>	30
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.4.1 Populasi	31
3.4.2 Sampel	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5.1 Instrumen Penelitian	32
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Teknik Analisis Data.....	37
3.6.1 Analisis Data Deskriptif	37
3.6.2 Uji Hipotesis	37
3.7 Prosedur Kerja	39
BAB IV	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Data Demografi Subjek.....	42
4.1.2 Profil Subjek Berdasarkan Variabel <i>Self-Compassion</i>	45

4.1.3 Profil Subjek Berdasarkan Variabel <i>Physical Appearance Comparison</i>	56
4.1.4 Hasil Pertanyaan Terbuka	59
4.1.5 Uji Hipotesis	61
4.2 Pembahasan	62
4.3 Limitasi	75
BAB V	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	76
5.2.1 Mahasiswa	76
5.2.2 Peneliti Selanjutnya	77
5.3.3 Ilmuwan dan Praktisi Psikologi	77
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	27
Gambar 3.1 Skema Hubungan Antar Variabel.....	30
Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Cluster	42
Gambar 4.2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4.3 Profil <i>Self-Compassion</i> Subjek.....	46
Gambar 4.4 Dimensi <i>Self-Kindness</i> pada Subjek.....	50
Gambar 4.5 Dimensi <i>Common Humanity</i> pada Subjek	51
Gambar 4.6 Dimensi <i>Mindfulness</i> pada Subjek	52
Gambar 4.7 Dimensi <i>Self-judgement</i> pada Subjek.....	52
Gambar 4.8 Dimensi <i>Isolation</i> pada Subjek	53
Gambar 4.9 Dimensi <i>Over-identification</i> pada Subjek	54
Gambar 4.10 <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Gambar 4.11 <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Suku/Budaya.....	55
Gambar 4.12 Profil <i>Physical Appearance Comparison</i> Subjek	57
Gambar 4.13 <i>Physical Appearance Comparison</i> Berdasarkan Jenis Kelamin ...	58
Gambar 4.14 Apakah Penampilan Fisik Penting?	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Physical Appearance Comparison</i>	33
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 3.3 Uji Validitas Skala <i>Physical Appearance Comparison</i>	34
Tabel 3.4 Uji Validitas Skala <i>Self-Compassion</i>	35
Tabel 3.5 Kriteria Koefisien Reliabilitas.....	36
Tabel 3.6 Uji Normalitas <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	37
Tabel 3.7 Tabel ANOVA.....	38
Tabel 3.8 <i>Action Plan</i>	41
Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Usia dan Suku/Budaya.....	44
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i>	45
Tabel 4.3 Penormaan Variabel <i>Self-Compassion</i>	45
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Dimensi <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 4.5 Penormaan Dimensi <i>Self-Kindness</i>	47
Tabel 4.6 Penormaan Dimensi <i>Common Humanity</i>	48
Tabel 4.7 Penormaan Dimensi <i>Mindfulness</i>	48
Tabel 4.8 Penormaan Dimensi <i>Self-judgement</i>	49
Tabel 4.9 Penormaan Dimensi <i>Isolation</i>	49
Tabel 4.10 Penormaan Dimensi <i>Over-identification</i>	50
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif Variabel <i>Physical Appearance Comparison</i>	56
Tabel 4.12 Penormaan Variabel <i>Physical Appearance Comparison</i>	57
Tabel 4.13 Uji Korelasi Bivariat Pearson.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Physical Appearance Comparison*
- Lampiran 3. Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 4. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu peristiwa penting dalam memasuki masa perkembangan dewasa (Bowman dalam Santrock, 2011). Ketika individu menjadi mahasiswa, individu berinteraksi dengan teman sebaya yang lebih beragam dan berfokus terhadap keberhasilan dan tugas yang dimiliki sehingga dapat memberi tekanan pada individu (Santrock, 2011). Nilai yang sudah lama ada dalam diri individu dapat berubah sebagai respons dari bertemu keragaman individu lain (Papalia, 2009). Mahasiswa yang dimulai dari usia 18 hingga 20 tahun termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal dan mengalami berbagai peristiwa yang dapat menentukan arah kehidupannya.

Aiken (2002) menjelaskan bahwa individu dewasa ditandai dengan sikap bertanggung jawab dan dorongan untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Salah satu tahapan pada masa dewasa adalah masa dewasa awal dan dimulai dari usia 20 sampai 40 tahun (Papalia, 2001). Pada masa ini, individu membuat keputusan-keputusan yang dapat berdampak seumur hidup berkaitan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan individu. Individu dewasa awal melakukan eksplorasi mengenai karir yang ingin dicapai, identitas yang diinginkan dan gaya hidup yang ingin diadopsi. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan sosial baru dengan melakukan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2011).

Pada teori tahapan kognitif Piaget (dalam Santrock, 2011), dijelaskan bahwa individu dewasa awal termasuk dalam tahapan *formal operational*, yang berarti individu dewasa awal dapat berpikir logis, abstrak, dan idealistis. Piaget juga

menekankan individu dewasa awal memiliki pengetahuan yang lebih banyak daripada saat remaja, sehingga individu dewasa awal dapat berpikir lebih sistematis dan terampil. Sinnott (dalam Santrock 2011) kemudian menjelaskan bahwa ada tahapan baru pada kognitif individu dewasa awal, yaitu *postformal thought*. *Postformal thought* membutuhkan pemahaman bahwa jawaban yang benar pada suatu permasalahan membutuhkan pemikiran yang reflektif dan tiap situasi memiliki jawaban yang berbeda. Individu dewasa awal melibatkan pemikiran yang reflektif untuk menyelesaikan permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga seyogyanya individu dewasa awal mampu untuk menerima pertentangan atau ketidaksempurnaan yang dihadapi (Labouvie-Vief & Diehl dalam Santrock, 2011).

Pada tahapan sosioemosional, individu dewasa awal memiliki emosi yang lebih stabil daripada remaja (Caspt dalam Santrock, 2011). Individu dewasa awal menyadari emosi yang stabil diperlukan dalam mengemban tanggung jawab yang dilimpahkan pada individu dan memahami bahwa emosi yang stabil membantu dalam proses berpikir individu. Individu dewasa awal juga memasuki tahapan perkembangan *intimacy vs isolation*. Erikson (dalam Santrock, 2011) menggambarkan *intimacy* sebagai menemukan dan kehilangan diri sendiri dalam diri orang lain, dan hal tersebut membutuhkan komitmen untuk individu lain. Jika individu gagal mengembangkan hubungan intim di masa dewasa awal, menurut Erikson, maka isolasi akan terjadi.

Puncak kondisi fisik individu berada pada masa perkembangan individu dewasa awal. Fisik individu dewasa awal menjadi lebih berotot, memiliki kadar kalsium yang maksimum dalam tulangnya, massa otak yang lebih berat, penglihatan, pendengaran, dan penciuman lebih baik, kapasitas oksigen yang

lebih besar, dan sistem kekebalan tubuh yang lebih efisien (Smolak, 1993). Tetapi perubahan-perubahan fisik selama bertambahnya usia pada tahapan dewasa awal juga tidak dapat dihindari. Hurlock (1968) menjelaskan jika individu tumbuh menjadi dewasa, maka individu belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan mengetahui pula cara memanfaatkannya. Meskipun mungkin penampilannya tidak sebagaimana yang diharapkan, namun individu dapat menyadari kekurangan-kekurangan dirinya dan menyadari bahwa individu tidak dapat menghapus kekurangan sekalipun dapat berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Frederick (dalam Cash, 2012) juga menjelaskan bahwa individu dewasa awal tidak terlalu memikirkan perubahan fisik tubuh tetapi memanfaatkan fungsi tubuhnya sebaik mungkin, berbeda pada saat remaja. Santrock (2011) juga menjelaskan saat menjalin hubungan, individu dewasa awal tidak mencari individu yang memiliki penampilan yang menarik untuk menjadi pasangan.

Namun, masih banyak individu dewasa awal yang terlalu memerhatikan kekurangan penampilan fisik yang dimiliki. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat yang dilansir dalam situs Glamour (Usihana, 2016), sebanyak 89% wanita merasa tidak puas dengan berat badan mereka dan 39% mengaku merasa gelisah dengan berat badan yang terus bertambah. Di Indonesia sendiri, dari 100 mahasiswa perempuan di Universitas Indonesia, 51 (51%) orang diantaranya memiliki citra tubuh negatif dan menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai (Yosephin, 2012).

Beberapa individu dewasa awal juga mengubah penampilan untuk terlihat lebih menarik untuk orang lain. Astuty, Astuti dan Prasida (2018) yang melakukan penelitian di STIKES Karya Husada Semarang juga menunjukkan bahwa dari 141 mahasiswa perempuan, sebanyak 89 (63,12%) mahasiswa perempuan pernah

melakukan diet penurunan berat badan karena penampilan fisik yang tidak terlihat menarik untuk orang lain. Individu dewasa awal merasa perlu untuk mencapai tubuh yang ideal seperti menjadi lebih kurus atau lebih berotot (Vartanian & Dey, 2013; Fatt, Fardouly, & Rapee, 2019).

Terdapat pula individu dewasa awal yang membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang memiliki tubuh ideal dan menarik saat bertatap muka maupun melalui media sosial. Mahasiswa perempuan sering membandingkan penampilannya dengan teman sebaya yang dirasa memiliki tubuh yang lebih menarik (Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina, 2012). Individu dewasa awal juga membandingkan penampilan saat melihat gambar *profile* di *facebook* karena merasa individu tersebut terlihat lebih bahagia (Haferkamp, Eimler, Papadakis, dan Kruck, 2012).

Berdasarkan dinamika perkembangan kognitif, emosi, dan fisik pada individu dewasa awal, seyogyanya individu dewasa awal lebih mempersiapkan diri untuk mengemban tanggung jawab, menyadari bahwa penampilan bukan hal yang utama dan menerima penampilan fisiknya dengan baik. Penampilan individu dewasa awal menjadi hal yang dapat dikembangkan bukan menghambat perkembangan individu dewasa awal. Tetapi, masih banyak pula individu dewasa awal yang hanya berfokus pada kekurangan fisik dan membandingkan penampilannya dengan individu lain. Perbandingan penampilan fisik ini dilakukan terhadap orang lain yang memiliki fisik lebih menarik menurut lingkungannya (Schaefer & Thompson, 2014).

Ketika individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, maka individu tersebut melakukan *physical appearance comparison*. *Physical appearance comparison* adalah perilaku membandingkan penampilan fisik diri dengan orang

lain yang masih relevan dalam hal usia dan jenis kelamin pada kehidupan nyata dan media sosial untuk melakukan *self evaluation* (Festinger dalam Rumsay & Harcourt, 2014). Pada *tripartite influence model*, *physical appearance comparison* adalah suatu mekanisme dalam menentukan tingkat kepuasan tubuh individu yang dipengaruhi oleh faktor sosiokultural (orang tua, teman sebaya dan media) (Manchiraju, 2015).

Physical appearance comparison merupakan gagasan yang dikembangkan dari teori *social comparison* oleh Festinger (1954). Teori *social comparison* menjelaskan bahwa individu membandingkan karakteristik, kelebihan dan kekurangan mereka terhadap orang lain secara terus-menerus. Hal tersebut dilakukan agar individu dapat memastikan posisi mereka pada lingkungan sosial.

Wood (dalam Rumsay & Harcourt, 2014) yang mengembangkan teori *social comparison* Festinger, menyebutkan bahwa *appearance comparison* dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *downward* dan *upward comparison*. *Downward comparison* merupakan perbandingan antara individu dengan orang lain yang lebih buruk sedangkan *upward comparison* adalah perbandingan dengan orang lain yang dianggap lebih baik. *Downward comparison* dilakukan individu untuk *self enhancement* sehingga dirinya merasa lebih baik. Lalu, *upward comparison* dilakukan individu sehingga terinspirasi dalam meningkatkan kualitas dirinya. Individu yang melakukan *upward comparison* tidak merasa *inferior* dan akan berasumsi bahwa dirinya sama dengan orang lain sehingga nantinya dapat berhasil pada dimensi yang dinilai.

Tetapi, banyak penelitian yang menemukan bahwa *upward physical appearance comparison* tidak menjadikan individu terinspirasi terhadap orang yang lebih baik daripada dirinya. Sebaliknya, *upward physical appearance*

comparison membuat individu dewasa awal lebih menyadari akan kekurangan yang dimiliki tubuhnya sehingga berasosiasi dengan sikap dan perasaan yang negatif terhadap tubuhnya (Ko, Wei, Park, & Wang, 2019). Oleh karena itu *upward physical appearance comparison* ini memiliki hubungan positif dengan *body dissatisfaction*, *self objectification*, *body surveillance*, *eating disorder* (Prameswari, 2020; Amalia, 2018; Feltman & Szymanski, 2018; Arigo, Schumacher, & Martin, 2014) dan berhubungan negatif dengan citra tubuh juga *body appreciation* (Setiawati, 2020; Tylka & Homan, 2015). Shahyad, Pakdaman, dan Shokri (2015) menjelaskan bahwa ketika individu dewasa awal membandingkan tubuhnya dengan orang lain, maka individu tersebut merasa tertekan untuk mendapatkan tubuh yang menarik dan timbul perasaan bersalah karena tidak sesuai dengan tubuh yang ideal.

Berdasarkan hal tersebut, *physical appearance comparison* merupakan perilaku individu untuk menilai dirinya dengan membandingkan tubuh orang lain dengan tubuh miliknya. Ketika individu melakukan *upward comparison*, individu terdorong dan terinspirasi dengan melihat orang yang lebih baik dari pada dirinya. Namun *upward physical appearance comparison* sebaliknya membuat individu menjadi tertekan dan tidak puas dengan tubuh yang dimiliki. Individu lebih menyadari kekurangan yang dimiliki dan berasosiasi dengan perasaan negatif akan penampilannya.

Individu dewasa awal yang melakukan *physical appearance comparison* akan membandingkan dan mengkritik penampilan fisiknya yang tidak sesuai dengan individu lain. Individu dewasa awal yang menilai bahwa penampilan fisiknya tidak semenarik individu lain dapat berkembang menjadi individu yang selalu tidak puas dengan tubuhnya dan melakukan *coping* yang tidak baik untuk mencapai tubuh

yang ideal. Maka dari itu, Neff (2011) mengemukakan individu perlu untuk belajar mencintai, menerima penampilan fisik diri, tidak dengan mengkritik atau membandingkan dengan individu lain, dan mengasihi diri atau biasanya disebut *self-compassion*.

Neff (2003b) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang melibatkan proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami saat pengalaman yang menyakitkan. *Self-compassion* disebutkan sebagai suatu kemampuan yang dapat membentuk sikap positif untuk menahan konsekuensi buruk dari munculnya penilaian negatif terhadap diri atas situasi yang dirasa tidak menyenangkan yang mana kemampuan ini juga melibatkan pandangan seseorang terhadap keadaan orang lain disekitarnya (Neff, 2003b).

Neff (2003a) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat menengahi kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan individu lain dalam menilai diri individu. Aspek-aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dapat membantu menghilangkan emosi negatif dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. *Self-kindness* yang berarti perlakuan yang baik kepada diri sendiri dan menghentikan penghakiman atas diri sendiri ketika terdapat kegagalan atau ketidaksempurnaan yang dimiliki dapat membantu individu untuk tidak mengkritik penampilan fisik yang dimiliki saat membandingkan dengan orang lain. Individu dengan *common humanity* berarti paham akan tiap perasaan atas kegagalan atau ketidaksempurnaan pernah dirasakan oleh orang lain sehingga tidak merasa terisolasi dan paham bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan. Sedangkan dengan *mindfulness*, individu mengobservasi peristiwa yang terjadi dengan tidak melebih-

lebihkan atau mengurangi emosi yang dirasakan sehingga tercapai keseimbangan emosi ketika melakukan perbandingan penampilan. Individu tidak dipenuhi dengan emosi negatif karena individu dapat mengolah emosi tersebut. Dengan *self-compassion*, individu semakin memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial.

Telah terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan *self-compassion* dengan *physical appearance comparison*. Neff dan Vonk (2009) menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya tingkat *social comparison*. Amalia (2018) juga menemukan bahwa *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* memiliki hubungan negatif pada remaja. Rodgers, Franko, Donovan, Cousineau, Yates, McGowan dan Lowy (2017) menjelaskan bahwa dimensi dari *self-compassion* memiliki hubungan dengan *appearance comparison*, yang mana semakin tinggi *self-compassion* individu maka akan semakin rendah tingkat *appearance comparison* terutama pada perempuan *emerging adults*. Qidwati (2018) pun melakukan penelitian pada remaja perempuan di Surabaya dan mendapatkan hasil adanya hubungan *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* dengan menunjukkan dimensi *common humanity* dan *mindfulness* yang tinggi dapat membantu rendahnya tingkat *physical appearance comparison* individu.

Tylka dan Homan (2015) mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* membuat individu merespons dengan baik dan menerima ketika individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain sehingga individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki *physical appearance comparison* yang rendah. Individu menyaring informasi buruk mengenai penampilannya dan tetap menjaga perasaan positif sehingga mempertahankan *body appreciation* pada dirinya.

Modica (2019) juga menyatakan bahwa *self-compassion* dapat melindungi *self*, khususnya ketika individu menilai penampilannya jauh di bawah standar.

Self-compassion berhubungan dengan proses kognitif, emosional, dan perilaku pada individu dewasa awal (Neff, 2003). Individu yang telah mencapai tahapan integritas akan lebih menerima kondisi yang terjadi atas dirinya sehingga memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi (Neff, 2011). *Self-compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia, sehingga seyogyanya semakin bertambahnya usia individu maka *self-compassion* seseorang akan meningkat (Neff & Vonk, 2009; Neff & Pomier, 2013).

Namun, beberapa individu dewasa awal memiliki *self-compassion* yang rendah. Neff dan McGehee (2010) menemukan bahwa tingkat *self-compassion* individu dewasa awal dan remaja tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Padahal disebutkan bahwa tingkat *self-compassion* terendah pada individu yaitu pada saat masa remaja (Neff, 2003). Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2014) mendapatkan bahwa perempuan dewasa awal memiliki *self-compassion* yang rendah dan *body image concern* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan Adika (2013) pada mahasiswa psikologi di Universitas Sanata Dharma juga menunjukkan bahwa *self-compassion* mahasiswa berada pada tingkat yang rendah.

Berdasarkan hal tersebut, *self-compassion* pada individu dewasa awal seyogyanya berada pada tingkat yang tinggi karena individu dewasa awal dianggap sudah memiliki integritas yang lebih baik dan menerima diri apa adanya. Namun, masih ada individu dewasa awal yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Padahal *self-compassion* dapat membantu individu dewasa awal dalam menghadapi *self-judgement* saat individu membandingkan dirinya, seperti

ketika melakukan *physical appearance comparison*. *Physical appearance comparison* dilakukan individu untuk menilai tubuhnya yang kemudian dapat berdampak munculnya emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat. Perilaku tersebut perlu diolah kembali dengan adanya *self-compassion*. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk memahami diri sendiri dari pengalaman menyakitkan yang pernah terjadi. Hasil tersebut didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya keterkaitan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison*.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat tiga gejala permasalahan yang muncul. Pertama, seyogyanya dengan dinamika perkembangan kognitif, emosi, dan fisik pada individu dewasa awal dapat membantu individu dewasa awal untuk tidak menjadikan penampilan fisik sebagai fokus utamanya dan lebih dapat menerima penampilan fisiknya. Namun, kondisi yang terjadi adalah terdapat individu dewasa awal yang masih mengutamakan penampilannya dan merasa tidak puas karena membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Terdapat individu dewasa awal yang merasa perlu memiliki penampilan fisik yang menarik seperti tubuh yang kurus atau berotot walau harus melakukan diet yang tidak sehat. Kedua, individu dewasa awal melakukan *physical appearance comparison* atau membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang memiliki penampilan lebih menarik seyogyanya membuat individu terinspirasi dengan orang yang lebih baik dari pada dirinya dan tidak merasa *inferior*. Namun pada kenyataannya, terdapat individu dewasa awal yang merasa tidak terinspirasi bahkan lebih menyadari kekurangan penampilan fisiknya sehingga terasosiasi dengan sikap dan perasaan negatif terhadap tubuh. Ketiga, *self-compassion* pada individu dewasa awal seyogyanya pada tingkat yang lebih tinggi karena individu dewasa

awal dianggap telah memiliki integritas yang lebih baik, menerima diri apa adanya, dan *self-compassion* terasosiasi dengan tingkat usia. Namun, terdapat individu dewasa awal yang memiliki *self-compassion* yang rendah bahkan sama dengan tingkat *self-compassion* pada remaja. *Self-compassion* dikatakan dapat membantu individu yang melakukan *physical appearance comparison* dengan mengasihi dirinya dan tidak mengkritik diri sendiri (Neff, 2011).

Oleh karena itu, dapat diteliti lebih lanjut hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison*, khususnya pada mahasiswa. Peneliti tertarik mengambil data dari mahasiswa karena salah satu peristiwa penting saat masa transisi remaja menuju dewasa adalah saat menjadi mahasiswa (Bowman dalam Santrock, 2011). Individu merasa perlu mengubah diri sebagai respons dari keberagaman teman sebaya (Papalia, 2001).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin Makassar?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis antara lain, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi keilmuan psikologi dengan memberikan gambaran mengenai teori *self-compassion* dan teori *physical appearance comparison*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu individu dewasa awal dalam memahami pentingnya *self-compassion* terhadap *body image concern* seperti *physical appearance comparison* ini sehingga tidak menjadi masalah untuk kesehatan mental individu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 *Self-Compassion*

2.1.1.1 Definisi *Self-Compassion*

Konstruk *self-compassion* berasal dari dua kata yaitu *self* dan *compassion*. *Compassion* adalah sebuah konsep yang banyak dipelajari dalam kebudayaan dan kepercayaan dari timur. Sikap berbelas kasih ini (*compassion*) adalah hal paling dasar yang diajarkan pada setiap agama. *Compassion* juga bersifat menyembuhkan dari sakit fisik, mental, sekaligus spiritual (Prama, 2013). Sikap *compassion* diarahkan pada luar diri individu, baik kepada sesama manusia maupun makhluk hidup lainnya, bahkan kepada alam semesta.

Sementara itu, *self* mengandung arti diri sendiri atau pribadi, sehingga *self-compassion* secara harfiah dapat diartikan sebagai sikap berbelas kasih pada diri sendiri. Neff (2003b) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk menjadi terbuka dan berpindah dari penderitaan, mengalami perasaan peduli dan kebaikan pada diri sendiri, memahami dan tidak menghakimi adanya kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta menyadari bahwa segala pengalaman pahit sebagai bagian dari kehidupan manusia. Neff (2003b) berpendapat bahwa *self-compassion* bukan menjadi tidak berdaya. Ketika individu memiliki *self-compassion*, individu tidak mengkritik diri sendiri ketika gagal mencapai standar ideal. *Self-compassion* adalah motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang, dan ingin menjadi bahagia.

Gilbert (2004) menjelaskan bahwa *self-compassion* melibatkan sikap menenangkan diri alih-alih mengkritisi diri saat kejadian yang tidak diinginkan terjadi. *Self-compassion* membuat individu tidak terperangkap dalam perasaan terpuruk. Individu menjadi mampu untuk tidak mengidentifikasi berlebihan emosi yang dirasakan, sehingga dapat menenangkan dan mengenali konteks manusiawi yang lebih luas dari pengalaman individu yang dialami. *Self-compassion* membuat individu tidak menghindari atau menekan perasaan menyakitkan, sehingga individu menyadari dan mengasihi diri ketika merasakan pengalaman yang sama di masa depan (Neff, 2003b).

Self-compassion dapat menjadi sumber internal yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif (Allen & Leary, 2010). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi tidak terlalu memandang situasi negatif sebagai suatu bencana, memiliki kecemasan yang ringan jika mengalami tekanan, dan tidak menghindari tugas yang menantang dikarenakan takut akan kegagalan. Sementara itu, Reyes (2011) berpendapat bahwa kemampuan untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri saat mengalami kejadian yang tidak menyenangkan merupakan definisi *self-compassion* berdasarkan perspektif barat. Perspektif penganut Agama Budha dari timur memandang *self-compassion* sebagai respons kebijaksanaan, kasih sayang dan kesabaran terhadap penderitaan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap individu yang terbuka terhadap diri sendiri dan menerima keadaan dirinya, sehingga mampu berbelas kasih terhadap diri sendiri walaupun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Individu tidak menghakimi diri sendiri dan menyadari bahwa tiap manusia memiliki kekurangan.

2.1.1.2 Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Neff (2003a) menyatakan bahwa konsep *self-compassion* memiliki 3 aspek utama, yaitu:

a. *Self kindness*

Salah satu aspek dari *self-compassion* melibatkan perlakuan yang baik pada diri sendiri saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan. *Self-kindness* berarti menghentikan penghakiman atas diri sendiri (*self-judgement*) atau bahkan marah pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau peristiwa tidak menyenangkan. *Self kindness* tidak hanya menghentikan *self-judgement* tetapi juga secara aktif menenangkan pikiran layaknya seorang teman yang membutuhkan. *Self-kindness* mengizinkan individu untuk merasakan rasa sakit yang muncul karena suatu peristiwa dan memikirkan cara untuk menenangkan diri pada saat itu (Neff, 2011).

Individu perlu untuk memahami kekurangan dan kegagalan yang dialami daripada menghukum diri atas kesalahan tersebut. Individu dengan *self kindness* akan menyadari dan menerima bahwa dirinya tidak sempurna. Penerimaan ini akan memberikan ketenangan emosional saat peristiwa yang tidak menyenangkan terjadi (Neff, 2011).

b. *Common humanity*

Aspek ini melibatkan kesadaran bahwa sesulit dan sepahit apapun peristiwa yang dialami adalah bagian dari kehidupan. *Common humanity* membuat individu memahami bahwa sebuah pengalaman merupakan bagian menjadi manusia daripada melihatnya secara terpisah dan merasa terisolasi (Neff, 2003b). Pengalaman-pengalaman negatif tersebut juga dialami oleh orang lain. Pada aspek ini, individu menyadari bahwa seluruh manusia memiliki

kekurangan dan pernah menyesali pilihan yang salah, tidak peduli seberapa besar atau berkuasa individu tersebut (Neff, 2011).

Individu cenderung merasa bahwa kegagalan, kehilangan, penolakan, atau penghinaan yang dialaminya adalah sesuatu yang sangat personal dan unik. Individu merasa terisolasi saat mengalami perasaan malu atas kekurangan yang dimiliki. Padahal peristiwa-peristiwa tersebut merupakan pengalaman setiap orang. Namun ketika individu dapat menyadari *self-worth* dan *belonging* didasarkan pada menjadi manusia, individu merasa aman karena kemanusiaan tidak akan pernah diambil dari individu. Fakta bahwa tidak ada manusia yang sempurna menegaskan bahwa setiap individu dapat melakukan kesalahan dan tidak merasa terisolasi (Neff, 2011).

c. *Mindfulness*

Neff (2003b) menjelaskan bahwa *mindfulness* melibatkan proses penyeimbangan perspektif terhadap suatu situasi, sehingga individu tidak terbawa suasana emosi yang negatif. *Mindfulness* berarti individu tidak menghakimi, dapat mengobservasi pikiran dan emosinya tanpa mencoba untuk menghindari atau menolak, namun juga tidak terbawa emosi tersebut. Saat menghadapi suatu tekanan atau kesengsaraan, individu cenderung tenggelam dalam emosi negatif seperti marah dan sedih. Individu yang memiliki *mindfulness* mampu untuk tidak membesar-besarkan emosinya, karena memiliki perspektif yang luas mengenai suatu masalah.

Perspektif yang luas ini didapatkan dari kesadaran yang objektif dan seimbang, sehingga tidak memikirkan hal negatif secara berlarut-larut. Neff (2011) menjelaskan bahwa *mindfulness* terjadi ketika individu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk dapat merespons secara welas

asih dan efektif. *Mindfulness* juga dapat diartikan sebagai keadaan mental ketika individu sadar secara penuh dan mencoba untuk menyeimbangkan emosi negatifnya, sehingga mampu terbuka dan ramah terhadap diri sendiri saat pengalaman tidak menyenangkan dialami.

Komponen-komponen ini bergabung dan saling berinteraksi untuk membentuk pikiran dengan *self-compassion* atau mengasihi diri. *Self-compassion* dapat diarahkan kepada diri ketika penderitaan terjadi karena kesalahan sendiri, ketika keadaan di luar diri terasa menyakitkan, atau merasa sulit untuk menanggung sesuatu. *Self-compassion* digunakan untuk penderitaan yang berasal dari diri sendiri, seperti kesalahan, kegagalan, dan kekurangan pribadi (Neff, 2003a).

Berdasarkan dari uraian di atas, ketiga komponen *self-compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* akan membantu individu dalam menghadapi kekurangan maupun pengalaman pahit yang dialami oleh individu.

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Pada artikel ilmiah yang ditulis oleh Kristin Neff (2003b) berjudul *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude toward Oneself* terdapat penjelasan mengenai hal-hal yang mungkin mempengaruhi perkembangan *self-compassion*.

a. Lingkungan

Pola asuh menjadi bagian yang penting mengenai kemampuan anak untuk mengembangkan sikap *self-compassion*. Kemampuan individu untuk mengalami empati intra-psikis, kemampuan untuk memerhatikan emosi orang lain ditentukan oleh proses internalisasi respons empati lingkungan yang dialami individu saat masih di usia kanak-kanak (Schafer dalam Neff,

2003b). Kemampuan untuk menyadari dan menghadirkan kondisi perasaan internal berhubungan dengan empati yang diterima oleh anak-anak dari pengasuh mereka. Hal ini menandakan bahwa individu yang mengalami hubungan yang hangat dan penuh dukungan dengan orangtua mereka di masa kanak-kanak cenderung lebih memiliki *self-compassion* saat mereka dewasa.

b. Usia

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa *self-compassion* berasosiasi positif dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). *Self-compassion* berhubungan dengan proses kognitif, emosional, dan perilaku pada individu dewasa awal (Neff, 2003b). Individu yang telah mencapai tahapan integritas akan lebih menerima kondisi yang terjadi atas dirinya sehingga memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi (Neff, 2011).

c. Jenis kelamin

Perempuan dianggap lebih memiliki rasa interdependensi mengenai diri dan lebih empati daripada laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan diharapkan lebih memiliki *self-compassion* daripada laki-laki. Akan tetapi, pada penelitian yang lain diketahui bahwa perempuan cenderung lebih suka mengkritik diri sendiri dan terus-menerus memikirkan hal yang buruk jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada laki-laki.

d. Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Budha mengenai *self-compassion*. Dua alasan

ini menyebabkan individu dari Asia (yang memiliki kebudayaan kolektif) memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang barat. Namun, terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih suka mengkritik dirinya daripada orang barat, sehingga terdapat kemungkinan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah.

2.1.2 Physical Appearance Comparison

2.1.2.1 Definisi Physical Appearance Comparison

Physical appearance comparisons merupakan gagasan yang dikembangkan dari teori *social comparison* oleh Festinger (1954). Teori *social comparison* menjelaskan bahwa individu membandingkan pendapat dan kemampuan yang dimiliki terhadap orang lain secara terus-menerus sehingga individu dapat memastikan posisi mereka pada lingkungan sosial. Proses tersebut berlangsung secara spontan, tanpa usaha, tidak disengaja, umum dilakukan, dan keinginan untuk membandingkan dengan orang lain meningkat secara signifikan saat individu merasa tidak nyaman akan ketidakjelasan posisinya (Festinger, 1954).

Dari teori *social comparison* Festinger, Wood (1989) mengembangkan teori *social comparison* yang dari hanya membandingkan pendapat dan kemampuan individu menjadi individu juga membandingkan *personal trait*, termasuk *physical appearance*. Oleh sebab itu, *physical appearance comparison* berarti perilaku membandingkan penampilan fisik diri dengan orang lain yang masih relevan dalam hal usia dan jenis kelamin untuk melakukan *self evaluation* (Rumsay & Harcourt, 2014). Individu yang melakukan *physical appearance comparison* akan membandingkan berat badan, ukuran badan, dan bentuk badannya dengan orang lain. Dari teori tersebut juga menjelaskan bahwa *physical appearance comparison* adalah suatu mekanisme dalam menentukan tingkat kepuasan tubuh individu yang

dipengaruhi oleh faktor sosiokultural (orang tua, teman sebaya dan media) (Manchiraju, 2015). *Physical appearance comparisons* adalah salah satu faktor penting dalam memengaruhi body image individu (Fardouly, Pinkus & Vartanian, 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut, *physical appearance comparison* adalah perilaku individu ketika membandingkan penampilan fisik yang dimiliki dengan orang lain. Individu membandingkan diri dengan penampilan fisik teman sebaya atau melalui gambar di media yang dapat memengaruhi tingkat kepuasan tubuh individu.

2.1.2.2 Jenis-jenis *Physical Appearance Comparison*

Rumsay dan Harcourt (2014) menyebutkan bahwa *physical appearance comparison* dapat dibagi menjadi dua jenis berdasarkan pengembangan teori *social comparison* Festinger oleh Wood, yaitu:

a. *Upward comparison (better-off)*

Upward comparison merupakan perilaku membandingkan penampilan fisik dengan target pembandingan yang dianggap lebih baik atau memiliki standar lebih tinggi dari dirinya. *Upward comparison* dapat digunakan untuk *self-improvement*. Individu melakukan *upward comparison* agar terinspirasi dalam meningkatkan kualitas dirinya.

b. *Downward comparison (worse-off)*

Downward comparison merupakan perilaku membandingkan penampilan fisik dengan target pembandingan yang dianggap lebih buruk atau memiliki standar lebih rendah dari dirinya. Individu melakukan perbandingan penampilan dengan individu lain yang lebih buruk untuk *self-enhancing*.

2.1.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Physical Appearance Comparison*

Schaefer dan Thompson (2014) dalam penelitiannya yang mengacu pada teori *social comparison* Festinger, menjelaskan bahwa faktor lingkungan dapat memengaruhi perilaku *physical appearance comparison*. Teman sebaya, keluarga, dan media menjadi target pembandingan individu dalam melakukan *appearance comparison*. Tekanan hal tersebut dapat memengaruhi individu untuk melakukan *physical appearance comparison*. Jenis kelamin juga dapat memengaruhi *physical appearance comparison*. Beberapa penelitian mendapatkan bahwa perempuan lebih cenderung melakukan *appearance comparison* daripada laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan mendapat tekanan untuk memerhatikan penampilannya agar sesuai dengan standar ideal budaya.

2.1.3 Dewasa Awal

2.1.3.1 Definisi Dewasa Awal

Mahasiswa umumnya dimulai pada umur 19 atau 20 tahun sehingga mahasiswa termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal. Dimulai dari masa menjadi mahasiswa, individu menentukan sendiri tujuannya dan mengeksplor berbagai peluang untuk mencapai tujuan tersebut. Transisi dari SMA menuju perguruan tinggi mencakup interaksi dengan teman sebaya yang lebih beragam dan meningkatkan fokus terhadap keberhasilan dan tugas sehingga dapat memberi tekanan pada individu (Santrock, 2011). Nilai yang sudah lama ada dalam diri individu dapat berubah sebagai respons dari bertemu keragaman individu lain (Papalia, 2009).

Aiken (2002) menjelaskan individu dewasa awal adalah individu yang telah siap akan tanggung jawab dan paham akan keinginannya. Di usia ini banyak terjadi perubahan, dari individu yang masih mencari jati diri sebagai remaja

menjadi individu dewasa awal yang stabil (Santrock, 2011). Papalia (2009) menyebutkan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 20 sampai 40 tahun. Individu dewasa awal mulai membuat keputusan-keputusan yang dapat berdampak seumur hidup berkaitan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan individu. Individu dewasa awal melakukan eksplorasi mengenai karir yang ingin dicapai, identitas yang diinginkan, dan gaya hidup yang ingin diadopsi.

Masa dewasa awal ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Arnett (dalam Santrock, 2011) mendeskripsikan lima ciri dari individu yang beranjak dewasa, yaitu: 1) Eksplorasi identitas, 2) Kemandirian, 3) *Self-focused*, 4) *Feeling-in-between*, 5) Usia dengan berbagai kemungkinan, sebuah masa yang mana individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka. Kemudian Santrock (2011), menyatakan bahwa dewasa awal ditandai dengan dua kriteria, yaitu kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu semakin bertambah besar. Individu dewasa awal tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis pada orangtuanya (Dariyo, 2003).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal dimulai dari usia 20 sampai 40 tahun. Individu tidak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun psikologis pada orang tuanya, menjadi masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan masyarakat, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Salah satu peristiwa yang paling memengaruhi dalam hidup dewasa awal adalah menjadi mahasiswa yang dapat memberikan tekanan karena berada di masa transisi remaja menuju dewasa.

2.1.3.2 Perkembangan Dewasa Awal

a. Perkembangan Fisik

Masa dewasa awal menjadi masa seorang individu mencapai puncak performa fisiknya. Puncak performa fisik diraih sebelum berusia 18 tahun, seringkali antara usia 19 hingga 26 tahun (Santrock, 2011). Smolak (1993) menjelaskan bahwa otot individu dewasa awal mulai berkembang, individu memiliki kadar kalsium yang maksimum dalam tulangnya, massa otak yang lebih berat, penglihatan, pendengaran, dan penciuman lebih baik, kapasitas oksigen yang lebih besar, dan sistem kekebalan tubuh yang lebih efisien.

b. Perkembangan Kognitif

Piaget (dalam Santrock, 2011) mengemukakan bahwa individu dewasa awal termasuk pada tahapan *formal operational*. Individu dewasa awal dapat berpikir logis, abstrak, dan idealistik. Sinnott (dalam Santrock, 2011) kemudian menjelaskan bahwa ada tahapan baru pada kognitif individu dewasa awal, yaitu *postformal thought*. *Postformal thought* membutuhkan pemahaman bahwa jawaban yang benar pada suatu permasalahan membutuhkan pemikiran yang reflektif dan tiap situasi memiliki jawaban yang berbeda. Individu dewasa awal melibatkan pemikiran yang reflektif dalam menyelesaikan permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga seyogyanya individu dewasa awal mampu untuk menerima pertentangan atau ketidaksempurnaan yang dihadapi (Labouvie-Vief & Diehl dalam Santrock, 2011). Carl Rogers (dalam Santrock, 2011) menyebutkan bahwa dewasa awal mampu bereksperimen dan menerima *authentic self*-nya. Hal ini berarti, dewasa awal ditandai dengan perasaan positif, yang mana mereka lebih

mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, daripada terus mengelak dan justru menginginkan perubahan.

c. Perkembangan Sosioemosional

Pada masa dewasa awal, kemampuan dalam berinteraksi menjadi hal penting untuk mencapai kemampuan dan keberhasilan lainnya dalam hidup. Dewasa awal mencari keintiman emosional dan fisik pada teman sebaya atau pasangan romantis. Hubungan yang intim dipandang sebagai tugas perkembangan krusial bagi dewasa awal (Erikson dalam Papalia, 2009). Setelah individu membentuk identitas yang stabil setelah masa remaja, individu dewasa awal memasuki tahapan perkembangan *intimacy vs isolation* (Erikson dalam Santrock, 2011). Erikson menggambarkan *intimacy* sebagai menemukan dan kehilangan diri sendiri dalam diri orang lain, dan hal itu membutuhkan komitmen untuk individu lain. Jika individu gagal mengembangkan hubungan intim di masa dewasa awal, menurut Erikson, isolasi akan terjadi (Santrock, 2011). Individu dewasa awal memiliki emosi yang lebih stabil daripada remaja (Caspi dalam Santrock, 2011). Individu dewasa awal menyadari emosi yang stabil diperlukan dalam mengemban tanggung jawab yang dilimpahkan pada individu dan memahami bahwa emosi yang stabil membantu dalam proses berpikir individu (Santrock, 2011).

2.1.4 Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Physical Appearance Comparison*

Individu dewasa awal dianggap telah mampu menerima kekurangan yang dimiliki tubuhnya dengan dinamika perkembangan dewasa awal yang mampu membuat individu menerima dan meningkatkan kompetensi diri (Santrock, 2011). Cash (2012) pun menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia, individu

semakin dapat menerima citra tubuhnya. Tetapi, banyak penelitian yang mendapatkan bahwa individu dewasa awal masih memikirkan kekurangan fisiknya dan membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Perilaku membandingkan penampilan fisik dirinya dengan individu lain disebut *physical appearance comparison* yang merupakan pengembangan dari teori *social comparison* (Festinger, 1954).

Individu yang melakukan perbandingan penampilan fisik terus-menerus dapat membuat individu lebih menyadari akan kekurangannya, apalagi membandingkan penampilan fisiknya dengan individu yang dinilai lebih baik (*upward*) sehingga memunculkan perasaan tidak puas terhadap tubuh. Oleh karena itu, Neff (2011) menjelaskan bahwa individu perlu mencintai dan menerima penampilan fisik dirinya. Kemampuan untuk mengasihi diri, memahami diri tanpa mengkritik diri terhadap kegagalan atau ketidakmampuan saat menghadapi pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2003b). Tylka dan Homan (2015) mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* membuat individu merespons dengan baik dan menerima ketika individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain sehingga individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki *physical appearance comparison* yang rendah. Rodgers, Franko, Donovan, Cousineau, Yates, McGowan dan Lowy (2017) menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu maka akan semakin rendah tingkat *appearance comparison* terutama pada perempuan *emerging adults*. Dimensi-dimensi dari *self-compassion* diharapkan dapat membantu individu ketika melakukan *physical appearance comparison*. Qidwati (2018) pun melakukan penelitian pada remaja perempuan di Surabaya dan mendapatkan hasil adanya hubungan *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* dengan menunjukkan dimensi *common humanity* dan

mindfulness yang tinggi dapat membantu rendahnya tingkat *physical appearance comparison* individu.

Nerini, Matera, Di Gesto, Policardo, dan Stefanile (2019) menjelaskan bahwa ketika individu merasa tersisihkan atau terisolasi dari individu lain, individu lebih mungkin untuk melakukan perilaku membandingkan penampilan fisik mereka dengan individu lain untuk membuktikan status dan tidak merasa terisolasi kembali. Adapun ketika individu mengidentifikasi emosi secara berlebihan, hal tersebut berasosiasi dengan kemungkinan menginternalisasi standar ideal penampilan masyarakat yang dapat meningkatkan ketidakpuasan diri pada tubuh. Individu yang *self-compassionate* terhadap penampilan dapat membuat individu kemungkinan kecil melakukan *upward physical appearance comparison*. Hal ini juga mungkin terjadi ketika perilaku membandingkan terpicu (contohnya pada tempat untuk berolahraga) dan *self-compassion* dapat menjadi mekanisme yang membantu individu untuk melakukan *positive self-talk*, pembentukan kembali kognitif, *acceptance focused coping*, atau menyeimbangkan emosi negatif sehingga tidak ditekan atau dibesar-besarkan (Ntoumanis, Stenling, Quested, Nikitaras, Olson, & Thøgersen-Ntoumani, 2020).

appearance comparison yang diharapkan dapat memotivasi individu menjadi lebih baik (Wheeler, 1966), kenyataannya membuat individu menjadi lebih sadar akan kekurangannya dan dapat berdampak pada kesehatan mentalnya. Maka dari itu, Neff (2011) mengemukakan bahwa individu perlu untuk mengasihi dan mencintai tubuhnya agar tidak terus-menerus mengkritik atau membandingkan dirinya. *Self-compassion* dengan dimensi-dimensinya; *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, dapat membantu individu dalam menerima dan menyadari bahwa kekurangan penampilan tubuhnya adalah hal yang wajar dan dapat dikembangkan menjadi lebih baik (Neff, 2011). Individu dewasa awal memiliki *self-compassion* dalam dirinya tetapi memiliki kadar yang berbeda-beda pada tiap individu.

2.3 Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

H₀: Tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

H₁: Ada hubungan antara *self-compassion* dengan *physical appearance comparison* pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.