

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era modern saat ini, masyarakat dalam kehidupan dewasa mulai memperhatikan gaya hidup sehat. Hal ini terlihat dari munculnya beragam pusat-pusat kebugaran berikut fasilitas pendukung seperti alat-alat kebugaran dan instruktur untuk memberikan arahan dan bimbingan pada anggotanya dalam melaksanakan aktifitas olah raga secara baik dan benar (Butarbutar, dalam Ananda & Mira 2009). Pusat kebugaran terkait menawarkan beberapa program yang menunjang tujuan hidup sehat. Salah satunya adalah *zumba fitness*.

*Zumba Fitness* merupakan olah raga yang menggabungkan gerakan *fitness* dengan tarian Latin, seperti salsa dan *merengue* yang dilakukan dalam iringan irama musik Latin. *Zumba fitness* diciptakan oleh Alberto 'Beto' Perez dengan dua orang entrepreneur yakni Alberto Perlman dan Alberto Aghion pada tahun 1990. Gerakan *zumba* mengadopsi 70% dansa dan 30% *fitness*. *Zumba* berasal dari bahasa Kolumbia yang mengambil istilah dari kata *zum-zum* yang artinya gerakan cepat. Di Indonesia sendiri *zumba* mulai dikenalkan pada tahun 2001 oleh pendirinya dan sudah memiliki 46 instruktur *zumba* resmi. Jun Ko Agus adalah instruktur *zumba* Indonesia pertama yang mendapat sertifikat internasional dari *Zumba Fitness International* [Company](http://www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/sehatnya) (<http://www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/sehatnya>)

.menari.zumba/005/005/215). Lambat laun, tempat-tempat latihan *zumba* pun mulai bermunculan di kota-kota besar diantaranya kota Bandung.

Selama satu sesi *zumba*, yakni satu jam, *zumba fitness* membantu membakar kalori sebanyak 400 hingga 1.000 kalori. *Zumba fitness* merupakan salah satu olah raga yang digunakan untuk meraih gambaran tubuh ideal. Gambaran tubuh ideal merupakan salah satu alasan utama wanita berolahraga (Markland & Hardy, 1993; McDonald & Thompson, 1992). Gambaran tubuh ideal umumnya identik dengan tubuh langsing sebagaimana yang tampak pada iklan-iklan di media massa. Ricciardeli (2001) berpendapat bahwa wanita berupaya meraih tubuh ideal karena kurang percaya diri atau menganggap masyarakat lebih menghargai wanita bertubuh demikian.

Pendapat Ricciardeli ini diperkuat oleh penelitian Louise Wasylikiw dan Molly Williamson (2012). Penelitian Wasylikiw dan Williamson menyatakan bahwa persepsi wanita tentang tubuhnya terbentuk setelah mendengar komentar teman-temannya tentang berat badannya. Persepsi wanita yang menggambarkan kondisi tubuhnya sendiri dengan mempertimbangkan pendapat orang lain atas tubuhnya merupakan *body image* (Cash 1990, dalam Domil 2003). Apabila terjadi ketidakpuasan terhadap *body image* dapat dikatakan bahwa wanita tersebut memiliki *body image* yang negatif. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* negatif mengakibatkan individu merasakan malu, cemas terhadap tubuhnya, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki oleh mereka.

Berdasarkan survei *Beauty Understanding* 2011 yang dilakukan oleh PT.Unilever Indonesia TBK terhadap 1244 wanita usia 18-35 tahun di 10 kota di Indonesia, tujuh dari 10 wanita cenderung berpikir negatif tentang dirinya dan lebih mudah mengatakan bagian tubuh yang tidak mereka suka. Wanita juga mengatakan lebih percaya diri jika semua bagian tubuhnya bagus, penampilan keseluruhan (<http://health.kompas.com/read/2012/06/14/18585518/Peremouan.B> utuh.Pengakuan.akan.Kecantikannya.)

Berkaitan dengan *body image*, peneliti tertarik untuk mengetahui *body image* para wanita yang bergabung dengan *zumba fitness* di beberapa pusat kebugaran kota Bandung. Peneliti melakukan survei awal dengan menyebarkan kuesioner pada 15 wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung, ditemukan sebanyak empat dari 15 wanita yang terdiri atas dua wanita dengan berat badan kategori batas normal berdasarkan skala *Body Mass Index* (Sallika, 2010), satu wanita dalam kategori *overweight*, dan satu wanita dalam kategori *obese class I*, merasa puas dengan kondisi tubuhnya sehingga mengikuti *zumba fitness* guna menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh mereka.

Sebagian lainnya, sebanyak 11 dari 15 wanita yang terdiri dari tujuh wanita dengan berat badan yang tergolong dalam kategori batas normal berdasarkan skala BMI (Sallika, 2010), tiga wanita berada di dalam kategori *underweight*, dan satu wanita berada di dalam kategori *obese class I*, menyatakan mengikuti *zumba fitness* untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Mereka merasa tidak puas dengan ukuran tubuhnya dan merasa perlu melakukan upaya

untuk mengurangi berat badannya meskipun sebenarnya ukuran tubuh mereka dapat dikatakan ideal. Wanita yang tidak puas terhadap tubuhnya ini mengindikasikan *body image* negatif.

Pada wanita yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya berdasarkan hasil wawancara menyatakan bahwa dirinya merasa kurang menarik sehingga membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan teman-temannya. Mereka juga seringkali mengeritik dirinya karena masih belum mencapai bentuk tubuh yang ideal. Individu yang mengalami masalah berkaitan dengan kekurangan dirinya, terutama tubuhnya, berdasarkan penilaian individu tersebut dinamakan *body image*. Saat mereka merasa seperti itu, Neff (2011) menyatakan semestinya mereka mengembangkan *self-compassion*.

Berikut ini hasil survei awal mengenai *self-compassion* pada 15 wanita yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung. Sebanyak 10 dari 15 wanita merasa bentuk tubuh yang mereka kurang sukai sebagai masalah, sedangkan sebanyak lima wanita merasa bahwa ada bagian-bagian tubuh yang tidak disukai tetapi mereka masih merasa menarik meskipun ada bagian-bagian tubuh yang tidak disukai. Sebanyak 10 wanita dari 15 wanita yang mengikuti *zumba fitness* mengaku memahami bahwa yang mereka alami sama halnya seperti yang dialami oleh wanita lainnya, sedangkan sebanyak lima dari 15 wanita merasa bentuk tubuhnya tidak wajar ketika dibandingkan dengan wanita lain, mereka merasa bentuk tubuh wanita lain lebih baik dari mereka. Sebanyak sembilan dari 15 wanita yang mengikuti *zumba fitness* terfokus pada bagian-bagian tubuh yang tidak disukai serta memikirkan cara untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Sebanyak

enam wanita lainnya memandang bagian-bagian tubuh yang tidak disukai secara objektif sehingga mereka tidak terlalu memikirkan cara untuk mencapai tubuh yang ideal.

*Self-compassion* merupakan bentuk perasaan yang mengandung kebaikan (*kindness*), kepedulian (*care*), dan pengertian (*understanding*) untuk diri sendiri. Dengan demikian, ketiga hal tersebut memunculkan dorongan untuk meringankan penderitaan secara alamiah. Neff (2003) juga menyatakan bahwa adanya *self-compassion* pada individu berkorelasi positif dengan hubungan sosial serta kepuasan hidup. Kepuasan hidup dapat diperoleh dari berbagai hal termasuk *body image*. Hal tersebut dapat menjadi satu alasan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan perhatian wanita terhadap tubuhnya. Pandangan yang simpatik terhadap diri sendiri berakibat pada evaluasi positif terhadap tubuh. Wanita yang memiliki *body image* positif diasumsikan memiliki *self-compassion* terhadap diri mereka, menerima tubuh mereka meski pun ada kekurangan dalam penampilan, memiliki sikap positif ke tubuh mereka dan menolak idealisme yang tidak masuk akal.

Pendapat Neff atas hubungan antara *self-compassion* dengan *body image* tampak dari penelitian Louise Wasyliw, Anna L. MacKinnon, Aleka M. MacLellan (2012). Penelitian Wasyliw, MacKinnon, dan MacLellan beranjak dari asumsi bahwa *self-compassion* diperlukan saat individu mengalami masalah yang juga berkaitan dengan kekurangan dirinya, maka akan berkaitan juga dengan penilaian individu tersebut mengenai tubuhnya atau *body image*. Hasil penelitian Wasyliw, MacKinnon, dan MacLellan (2012) menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan *body image* positif pada wanita. Bila

mengamati hasil penelitian tersebut dengan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti, hal ini menunjukkan adanya kesenjangan. Dimana terdapat perbedaan antara hasil penelitian sebelumnya dengan survei yang dilakukan peneliti. Berdasarkan penemuan peneliti, hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar sebanyak delapan dari 15 wanita dewasa awal memiliki *self-compassion* rendah dengan *body image* negatif dimana empat wanita tergolong kategori normal, tiga wanita tergolong *underweight*, dan satu wanita tergolong *obese class I*. Sebanyak tiga dari 15 wanita yang bergabung dengan *zumba fitness* tampak memiliki *self-compassion* yang tinggi disertai *body image* negatif. Dalam hal ini, wanita dewasa awal mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung untuk memperoleh bentuk tubuh ideal meskipun pada kenyataannya mereka memiliki bentuk tubuh yang ideal menurut *Body Mass Index* (BMI). Sebanyak dua dari 15 wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung menunjukkan *self-compassion* yang tinggi disertai *body image* yang positif meskipun tergolong dalam kategori *overweight* dan *obese class I*. Sisanya sebanyak dua wanita memiliki *self-compassion* rendah dengan *body image* positif yang tergolong dalam kategori tubuh normal menurut *Body Mass Index* (BMI).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan *self-compassion* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung.

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai hubungan *self-compassion* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai derajat antara *self-compassion* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung diharapkan dapat memenuhi kegunaan sebagai berikut:

#### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

1. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan empiris mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *body image* bagi bidang ilmu Psikologi.
2. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian serupa dan terdorong untuk mengembangkannya.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

1. Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung mengenai *self-compassion* yang dimiliki dan kaitannya dengan *body image* yang dimiliki.

## 1.5 Kerangka Pikir

Pada umumnya wanita yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung berada pada usia sekitar 21-40 tahun yang menurut Santrock (2002) termasuk dalam tahap dewasa awal. Pada masa dewasa awal, kondisi fisik tidak hanya mencapai puncaknya tetapi juga menurun selama periode ini. Puncak kemampuan fisik dicapai pada usia dibawah 30 tahun. Dalam hal ini perhatian pada kesehatan meningkat diantara orang dewasa meliputi perhatian khusus terhadap diet, berat badan, olah raga, dan ketergantungan obat-obatan (Santrock, 2002).

Perhatian khusus yang dilakukan wanita dewasa awal terhadap berat badan dilakukan dengan olah raga. Salah satu olah raga yang sedang menjadi tren dan digemari oleh wanita dewasa awal adalah *zumba fitness*. *Zumba fitness* merupakan olah raga dengan gerakan cepat yang meliputi unsur gerakan kaki, tangan, serta pinggul menggunakan musik, aerobik, sampai gerakan tariannya yang berasal dari perpaduan tradisi Afrika dan Latin. *Zumba fitness* memberikan manfaat untuk tubuh, selain dapat membakar kalori, seluruh bagian tubuh bergerak sehingga *zumba* juga membuat jantung terpacu lebih cepat dan peredaran darah makin lancar sehingga semua kebutuhan tubuh terpenuhi dengan baik.

*Zumba fitness* merupakan salah satu kegiatan sebagai kegiatan yang gunanya memberi perhatian, memahami masalah dalam hal bentuk tubuh. *Zumba fitness* diikuti sebagai sebuah kesadaran bahwa mengikuti *zumba fitness* karena memang penting untuk kesehatan, bukan untuk meraih bentuk tubuh yang ideal.

Selain itu *zumba fitness* diikuti karena dapat menerima pikiran dan perasaan mengenai bentuk tubuh yang tidak ideal secara apa adanya tanpa melebih-lebihkan.

Bentuk perasaan yang mengandung kebaikan (*kindness*), kepedulian (*care*), dan pengertian (*understanding*) untuk diri sendiri, hal ini memunculkan dorongan untuk meringankan penderitaan secara alamiah yang disebut dengan *self-compassion* (Neff, 2011). *Self-compassion* terbentuk dari tiga komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). Setiap komponen pembentuk *self-compassion* memiliki komponen penyeimbang (*counterpart*). Ketiga komponen *self-compassion* tersebut saling menunjang. Bila salah satu komponen pembentuknya tinggi, maka kedua komponen lainnya juga tinggi. Apabila ketiga komponen penyeimbang semakin tinggi, maka akan merendahkan keseluruhan *self-compassion* yang ada.

*Self-compassion* merupakan sebuah cara untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan kemampuan wanita yang mengikuti *zumba fitness* untuk bangkit dari masalah hingga efek negatif dari stres pun bisa teratasi. Dengan demikian, wanita yang mengikuti *zumba fitness* dapat melalui tantangan, masalah yang dibuat sendiri dengan perasaan lebih damai. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* juga akan mampu menghadapi serta memperbaiki keadaan dengan jauh lebih baik daripada terus menerus mengkritik dan menghakimi diri sendiri.

Komponen yang pertama dari *self-compassion* adalah *self-kindness*. *Self-kindness* merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri dengan tidak

mengkritik secara berlebihan. *Self-kindness* merujuk pengakuan diri terhadap masalah dan ketidakmampuan diri sendiri sehingga individu merawat dan menolong diri sendiri dibandingkan marah ketika keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan harapan (Neff, 2011). Ketika wanita yang mengikuti *zumba fitness* mengalami bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan harapan, wanita yang mengikuti *zumba fitness* dapat menerima dengan arif sehingga menghasilkan emosi positif, kebaikan, dan kepedulian yang membantu memahami bahwa bentuk tubuhnya memang tidak ideal.

Apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki *self-kindness*, berarti wanita yang mengikuti *zumba fitness* berhenti merendahkan diri sendiri melalui komentar-komentar berupa kritik diri yang muncul dalam diri mengenai bentuk tubuhnya. Selain itu, *self-kindness* melibatkan kegiatan memberikan kenyamanan pada diri sendiri dengan aktif. Kegiatan yang dilakukan wanita dewasa awal adalah *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung untuk kesehatan. Sebaliknya, apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki *self-judgement* akan mengkritik bentuk tubuhnya dan menyalahkan dirinya secara berlebihan. Misalnya, tujuan wanita yang mengikuti *zumba fitness* adalah untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal karena merasa bentuk tubuhnya tidak ideal.

Komponen yang kedua dari *self-compassion* adalah *common humanity* yang merupakan cara pandang individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah suatu hal yang dialami semua orang. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* memahami bahwa tidak ada manusia yang sempurna sehingga dirinya tidak menanggapi ketidaksempurnaan bentuk tubuh yang mereka miliki sebagai sesuatu

yang buruk. Dalam hal ini, apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki *common humanity* maka mereka menerima bahwa masalah bentuk tubuh yang dialaminya, dialami juga oleh wanita yang mengikuti *zumba fitness* lainnya. Sebaliknya, jika wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki perspektif yang sempit/ melakukan *isolation* dan membandingkan diri dengan orang lain, merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami ketidaksempurnaan dalam bentuk tubuh. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* merasa bahwa hanya dirinya sendiri yang sulit mencapai bentuk tubuh ideal, sedangkan wanita yang mengikuti *zumba fitness* lainnya dianggap lebih mudah mencapai bentuk tubuh ideal.

Komponen terakhir dari *self-compassion* adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah menerima pemikiran dan perasaan yang individu rasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya (Neff, 2003). Apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki *mindfulness*, mereka tidak akan membiarkan pikiran terbawa dengan keadaan bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal serta melebih-lebihkan hal tersebut, melainkan memastikan pikiran untuk lebih jernih dengan memahami adanya bentuk tubuh yang dimiliki tidak ideal. Dengan *mindfulness*, wanita yang mengikuti *zumba fitness* dapat menarik ketenggelaman diri dalam pikiran kembali ke realita dan menyediakan *awareness* seimbang yang merupakan fondasi dari *self-compassion*. *Mindfulness* memperbolehkan wanita yang mengikuti *zumba fitness* untuk meninjau masalah bentuk tubuh yang dialami dengan perspektif yang lebih luas dan mendukung wanita yang mengikuti *zumba fitness* agar tidak menderita lebih atau larut

memikirkan keadaan tersebut. Sebaliknya, apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* melakukan *overidentification*, wanita yang mengikuti *zumba fitness* tersebut merasa bentuk tubuh kurang ideal sehingga mengikuti *zumba fitness* sebagai usaha untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* harus bisa memiliki dan memadukan ketiga komponen ini agar bisa menyayangi diri mereka seutuhnya.

Ketiga komponen tersebut menurut Neff (2003) memiliki derajat interkorelasi yang tinggi. Ketiga komponen tersebut memiliki keterkaitan antara satu komponen dengan komponen lainnya. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* dapat dikatakan memiliki *self compassion* yang tinggi apabila ketiga komponen tersebut tinggi untuk masing-masing komponennya. Sebaliknya apabila salah satu atau kedua ataupun ketiga komponen yang membentuk *self compassion* wanita yang mengikuti *zumba fitness* rendah, maka *self compassion* yang dimiliki wanita yang mengikuti *zumba fitness* tersebut rendah.

Komponen *self-kindness* dapat meningkatkan derajat *common humanity* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung. Apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* memberikan perhatian, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan bentuk tubuh yang dimiliki, wanita yang mengikuti *zumba fitness* tidak akan merasa malu karena kekurangannya dan tidak membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. *Self-kindness* juga dapat meningkatkan *mindfulness* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung dimana ketika wanita yang mengikuti *zumba fitness* mengkritik bentuk tubuhnya sendiri karena

kurang ideal, wanita yang mengikuti *zumba fitness* akan dapat menghadapi kekurangan dalam bentuk tubuhnya ketika menyadari kekurangannya tersebut dan berusaha memahami, tidak memikirkan hal tersebut secara berlebihan.

Komponen *common humanity* dapat meningkatkan kedua komponen lainnya. *Common humanity* dapat meningkatkan *mindfulness*, dimana wanita yang mengikuti *zumba fitness* menyadari bahwa bentuk tubuh yang kurang ideal dialami oleh semua wanita yang mengikuti *zumba fitness* karena tidak ada manusia yang sempurna. Maka dari itu hal tersebut tidak dianggap sebagai ancaman oleh wanita yang mengikuti *zumba fitness* sehingga tidak menghindari atau melebih-lebihkan keadaan bentuk tubuh yang kurang ideal yang dimiliki.

Selanjutnya komponen *mindfulness*, yang dapat meningkatkan komponen *self-kindness* dan komponen *common humanity*. Dimana ketika wanita yang mengikuti *zumba fitness* tidak larut dalam melihat dan memikirkan masalah bentuk tubuhnya yang kurang ideal dapat membuat wanita yang mengikuti *zumba fitness* menghindari mengkritik dirinya sendiri atas bentuk tubuhnya yang kurang ideal dan menyadari bahwa wanita yang mengikuti *zumba fitness* lainnya juga mengalami hal yang ia alami.

Literatur yang berkembang menjelaskan bahwa mengasihi diri sendiri memiliki asosiasi positif dengan hasil yang diinginkan dan memiliki asosiasi negatif dengan hasil yang tidak diinginkan. Hal tersebut didukung oleh bukti yang menunjukkan *self-compassion* sebagai suatu pendekatan yang menguntungkan pada kondisi yang dipandang sebagai kegagalan akademik (Neff et al., 2005), ancaman ego (Neff et al., 2007), dan stres harian (Leary et al., 2007). Menurut

Neff (2003), *self-compassion* berkorelasi positif dengan konektivitas sosial dan kepuasan hidup seperti juga memahami kompetensi dan motivasi pribadi (Neff, Hsieh, & Dejjterat, 2005). Lebih lagi, *self-compassion* diasosiasikan negatif atas kritik-diri, kecemasan dan depresi (e.g., Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003a, 2003b, 2009; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff&McGehee, 2010; Neff & Vonk, 2009). Dalam setiap situasi, *self-compassion* yang tinggi diperkirakan menghasilkan reaksi emosional negatif yang lebih sedikit. Reaksi emosional negatif lebih sedikit dihasilkan bukan disebabkan orang dengan *self-compassion* yang tinggi tidak sanggup menerima konsekuensi tindakannya melainkan mereka lebih dapat menerima hal yang tidak dapat mereka ubah dan berusaha memperbaiki hal yang dapat diperbaiki (Leary et al., 2007). Dalam hal ini, apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi, mereka cenderung memiliki *body image* yang positif meskipun bentuk tubuh yang dimiliki tidak ideal.

Persepsi wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung mengenai bentuk tubuhnya sendiri disebut dengan *body image*. Menurut Cash & Pruzinky (2002), *body image* merupakan perwujudan dari pengalaman seseorang dan merupakan sesuatu yang dibangun untuk sejumlah aspek yang menggabungkan persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya terutama penampilan fisik. Cash (2002) menyatakan *body image* terdiri dari dua dimensi dasar, yaitu *body image evaluation* dan *body image investment*. *Body image evaluation* berakar dari derajat kesenjangan dan kesesuaian antara karakter fisik diri yang diyakini individu dan nilai fisik ideal yang dihargai individu, yang

mengarah pada penilaian positif dan negatif serta keyakinan mengenai penampilan (kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh), sedangkan *body image investment* merujuk pada nilai kepentingan yaitu ditekankan pada tubuh, baik dalam bentuk pikiran, perasaan, maupun tindakan dalam mengevaluasi diri. Penentuan *body image* positif atau negatif melibatkan dua dimensi *body image* yang didasari oleh *schema*.

*Body image evaluation* yang tinggi menggambarkan wanita yang mengikuti *zumba fitness* merasa puas dengan penampilannya dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* yang merasa puas terhadap penampilannya, mereka merasa nyaman, percaya diri walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya. Sebaliknya wanita yang mengikuti *zumba fitness* dengan *body image evaluation* yang rendah akan merasa tidak puas dengan tubuhnya dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh. Wanita yang mengikuti *zumba fitness* mengeluh bahwa tubuhnya tidak lagi ideal seperti yang diharapkan dirinya dan orang lain.

*Body image investment* yang tinggi akan membuat wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki penghayatan bahwa penting untuk memperhatikan tubuh, mengatur dan meningkatkan penampilan dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh serta usaha agar tubuhnya dapat terlihat ideal bagi dirinya dan orang lain. Usaha yang dilakukan wanita dewasa awal adalah dengan mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung. *Body image investment* yang rendah membuat wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki

penghayatan bahwa tidak begitu penting untuk memperhatikan tubuh dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh.

Oleh karena itu, wanita yang mengikuti *zumba fitness* dengan *body image evaluation* yang tinggi dan memiliki *body image investment* yang tinggi dikatakan memiliki *body image* positif karena wanita yang mengikuti *zumba fitness* merasakan kepuasan yang tinggi terhadap penampilan fisik, kebugaran, dan kesehatan tubuhnya didukung oleh penilaian yang tinggi mengenai pentingnya penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya.

Wanita yang mengikuti *zumba fitness* dengan *body image evaluation* tinggi dan memiliki *body image investment* yang rendah dikatakan memiliki *body image* positif karena wanita yang mengikuti *zumba fitness* merasakan kepuasan yang tinggi terhadap penampilan fisik, kebugaran, dan kesehatan tubuhnya meskipun membuat wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki penghayatan bahwa tidak begitu penting untuk memperhatikan tubuh dari segi penampilan fisik, kompetensi dan kesehatan tubuh.

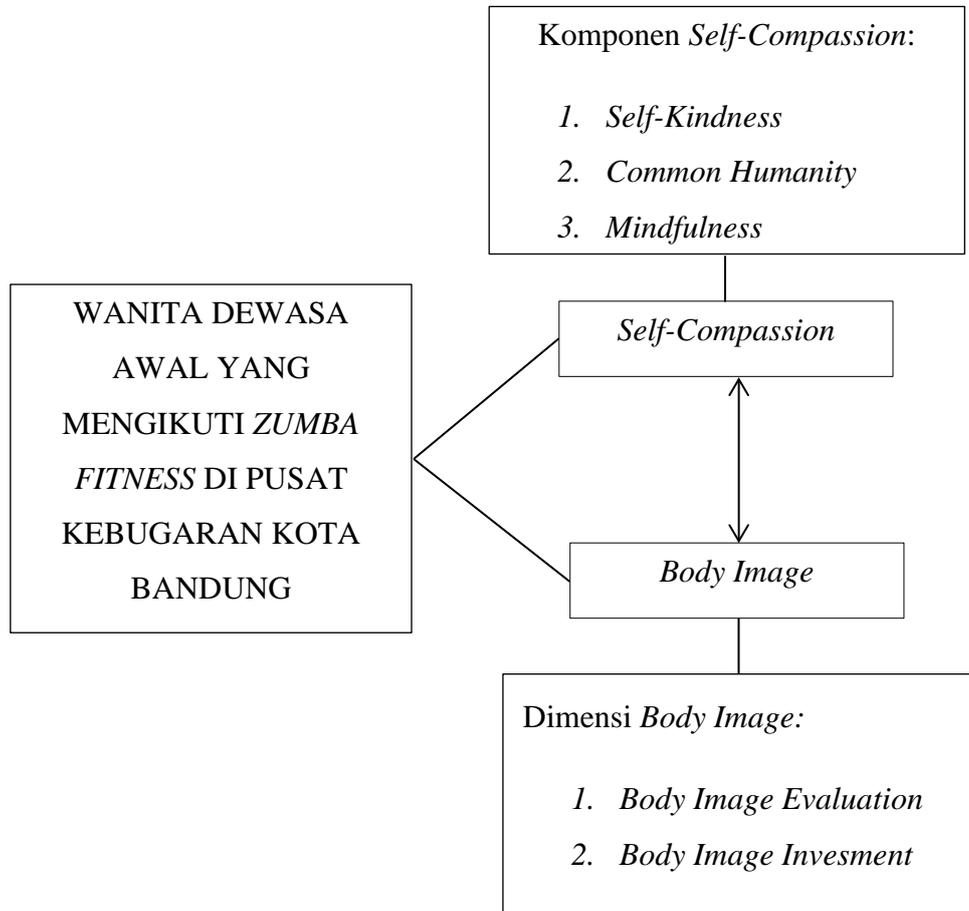
Apabila wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki *body image evaluation* rendah dan *body image investment* tinggi, dapat dikatakan memiliki *body image* negatif karena merasa tidak puas dengan penampilannya sehingga melakukan *zumba fitness* cenderung berlebihan untuk membantu mendapatkan kepuasan terhadap penampilannya. Begitu pula jika wanita yang mengikuti *zumba fitness* memiliki *body image evaluation* rendah dan *body image investment* rendah, dapat dikatakan memiliki *body image* negatif dimana wanita yang mengikuti

*zumba fitness* merasa tidak puas dengan penampilannya dan menjalankan *zumba fitness* sesuka hatinya.

Penelitian yang dilakukan Wod Barcalow, Tylka, & Augustus Horvath (2010) menjelaskan bahwa wanita dewasa awal yang memiliki *self-compassion* tinggi ditunjukkan dengan menerima tubuh mereka meskipun ada kekurangan dalam penampilan, memiliki sikap positif ke tubuh mereka dan menolak idealisme yang tidak masuk akal sehingga dikategorikan memiliki *body image* positif. Hal ini nampak pada wanita yang mengikuti *zumba fitness*, meskipun mereka belum berhasil memperoleh bentuk tubuh yang ideal, mereka mampu menerima keadaan tersebut.

Sebaliknya, wanita dewasa awal yang memiliki *self-compassion* rendah memiliki sikap negatif pada tubuh mereka dengan terus berusaha mencapai bentuk tubuh ideal meskipun sebenarnya bentuk tubuh yang dimiliki masuk dalam kategori ideal sehingga dikategorikan memiliki *body image* negatif. Dalam hal ini wanita yang mengikuti *zumba fitness* sudah memiliki bentuk tubuh yang masuk dalam kategori ideal tetapi masih merasa tidak ideal sehingga ikut serta dalam *zumba fitness*.

Kedua hal tersebut dapat terjadi bagi wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung. Secara singkat, seluruh paparan mengenai *self-compassion* dan *body image* dapat dirangkum dalam skema berikut:



Skema 1.1 Kerangka Pikir

## 1.6 Asumsi Penelitian

1. Wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung memiliki *self-compassion* dengan komponen yang terdiri dari *self-kindness, common humanity, mindfulness*.
2. *Body image* memiliki dua dimensi dasar yaitu *body image investment* dan *body image evaluation*.

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan seluruh penjabaran sebelumnya, maka dapat diformulasikan hipotesis “terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung”.