

***SELF-COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA
DEWASA AWAL***

SKRIPSI



Oleh:

SORAYA DIAN PANGESTIKA PURNAWAN

18320233



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2022

***SELF-COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA
DEWASA AWAL***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam
Indonesia Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

SORAYA DIAN PANGESTIKA PURNAWAN

18320233

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

SELF-COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA DEWASA AWAL

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal:

8 Desember 2022

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Ketua Prodi



Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.

Dewan Penguji

1. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., M.A., Psikolog
3. Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Tanda Tangan

Three handwritten signatures are shown, corresponding to the three members of the exam board listed on the left. The first signature is in blue ink, the second is in black ink, and the third is in black ink.

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Soraya Dian Pangestika Purnawan
Nomor Mahasiswa : 18320233
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : *SELF-COMPASSION* DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA
DEWASA AWAL

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademis dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 8 November 2022

Yang Menyatakan



Soraya Dian Pangestika Purnawan

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillah Rabbil'alamin

Rasa syukur saya panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Sang Maha Pemberi Nikmat, atas petunjuk dan karunia-Nya yang tidak terhingga sehingga saya dapat menyelesaikan studi dan penelitian akhir ini dengan baik.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada kedua orangtua tercinta:

Papa, Medi Primatori

Mama, Mona Oktarina

Terima kasih banyak atas doa-doa yang tidak pernah berhenti mengalir untuk anak semata wayangnya. Terima kasih atas kepercayaan dan kesabaran menanti kabar bahagia dari anak perempuannya. Terima kasih tidak terhingga atas dukungan yang telah diberikan selama ini. Terima kasih banyak juga kepada **Seluruh responden penelitian** yang telah berbaik hati berpartisipasi dalam penelitian ini.

Terakhir, teruntuk **Soraya Dian**

Terima kasih sudah bertahan selama ini dan tidak kalah dengan keadaan.

Alhamdulillah, You've done such a great job Aya!

HALAMAN MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

أَنَّ اللَّهَ مَوْلَاكُمْ فَطَمَّئِنَّا بِالْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ

“... sesungguhnya Allah pelindungmu. Dia adalah sebaik-baik pelindung dan
sebaik-baik penolong”

(Q.S. Al-Anfaal : 40)

“In the midst of difficulties, try to find that small happiness”

(Jeon Jungkook, BTS)

HALAMAN PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Segala puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas rahmat dan karunia-Nya yang selalu menyertai dalam kehidupan ini. Ucapan syukur tak terhingga selalu dipanjatkan atas kesempatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran yang Allah *Ta'ala* berikan kepada hamba, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis bukanlah apa-apa tanpa adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak yang menjadi perantara dari Allah *Ta'ala* untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekanat Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi. M.Si. Psikolog, Ketua Prodi Psikologi, Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A, beserta jajaran karyawan yang telah memfasilitasi penulis mendapatkan ijin penelitian skripsi
2. Ibu Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran, dalam membantu penyelesaian skripsi ini serta tak henti-hentinya selalu mengingatkan untuk bersyukur dalam setiap proses kehidupan yang dialami
3. Seluruh Dosen Prodi Psikologi UII yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga penulis mampu memahami konsep-konsep dalam psikologi.

4. Seluruh responden yang telah berbesar hati berpartisipasi meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam mengisi kuesioner penelitian skripsi penulis.
5. Kedua orang tua penulis, Ayah Medi Primatori dan Ibu Mona Oktarina yang telah tanpa henti memberikan dukungan moril dan secara tulus mendoakan sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam proses perkuliahan, terutama penyusunan hingga penyelesaian skripsi.
6. Member Ya Kira (Kiky, Rani), Sahabat SMA, Rati Sartika dan Evita Zevanya yang telah memberikan dukungan moril selama penulis menjalani perkuliahan dan telah menjadi pendengar yang baik selama penulis memasuki era baru kedewasaan dalam hidup.
7. Teman sekaligus sahabat penulis, Adinda Melati, yang telah selalu sabar mendengarkan penulis, menjadi “*Diary*”, dan senantiasa memberikan validasi yang penulis butuhkan tanpa harus menjelaskan apapun. Terima kasih sudah mengajarkan penulis bahwa masih ada orang yang peduli.
8. Diri saya sendiri yang sudah mau berproses dan bertahan melewati hal-hal yang tidak bisa diucapkan secara rinci, yang sudah menguatkan diri sendiri setiap saat, yang sudah mau belajar sedikit demi sedikit memperbaiki diri. Terima kasih Aya!
9. Serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama menjalani perkuliahan, terutama ketika penyelesaian skripsi.

Akhir kata penulis berharap, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, akan mendapatkan keridhaan dan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan bagi penulis untuk kebaikan dalam penulisan ini, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, *Aamiin.*

Yogyakarta, Juli 2022



Soraya Dian Pangestika Purnawan



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
الجامعة الإسلامية في
الياندي

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PRAKATA.....	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
<u> </u> A. Latar Belakang Masalah	1
<u> </u> B. Keaslian Penelitian	11
<u> </u> C. Rumusan Masalah.....	12
<u> </u> D. Tujuan Penelitian.....	13
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	13
<u> </u> A. <i>Body Dissatisfaction</i>	13
<u> </u> 1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	13
<u> </u> 2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	14
<u> </u> 3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	17
<u> </u> B. <i>Self-compassion</i>.....	19
<u> </u> 1. Definisi <i>Self-compassion</i>	19
<u> </u> 2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	20
<u> </u> C. Hubungan <i>Self-compassion</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i>.....	21
<u> </u> D. Hipotesis	26
BAB III. METODE PENELITIAN	24
<u> </u> A. Desain Penelitian	24
<u> </u> B. Partisipan/Subjek Penelitian	27
<u> </u> C. Pengukuran.....	29
<u> </u> D. Prosedur Penelitian	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	37

KETERBATASAN PENELITIAN.....	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	52
SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR TABEL

TABLE 1. SKALA BSQ	29
TABLE 2. SKALA SCS	29
TABLE 3. DISTRIBUSI SKALA SCS	31
TABLE 4. UJI VALIDITAS SKALA	33
TABLE 5. DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN	34
TABLE 6. RINCIAN RESPONDEN	35
TABLE 7. HASIL UJI NORMALITAS	37
TABLE 8. HASIL UJI LINEARITAS	37
TABLE 9. HASIL UJI KORELASI	38
TABLE 10. KORELASI SKALA BSQ DENGAN ASPEK SELF-COMPASSION	38
TABLE 11. HASIL UJI HOMOGENITAS	39
TABLE 12. HASIL UJI MANN WHITNEY BERDASARKAN JENIS KELAMIN	40
TABLE 13. HASIL UJI IMT	41

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. BULIR SKALA BSQ	62
LAMPIRAN 2. BULIR SCS	62
LAMPIRAN 3. DESKRIPSI DATA SKALA BSQ	66
LAMPIRAN 4. HASIL RELIABILITAS SKALA BSQ	66
LAMPIRAN 5. STATISTIK HASIL ANALISIS SKALA BSQ.....	66
LAMPIRAN 6. DESKRIPSI DATA INSTRUMEN SCS	66
LAMPIRAN 7. HASIL RELIABILITAS SCS.....	67
LAMPIRAN 8. STATISTIK HASIL ANALISIS SCS	67
LAMPIRAN 9. TOTAL CASE UJI NORMALITAS	70
LAMPIRAN 10. DESKRIPSI UJI NORMALITAS	70
LAMPIRAN 11. HASIL UJI NORMALITAS	71
LAMPIRAN 12. NORMAL Q-Q PLOT SKALA BSQ	71
LAMPIRAN 13. DEVIASI Q-Q PLOT SKALA BSQ	72
LAMPIRAN 14. Q-Q PLOT SKALA BSQ.....	72
LAMPIRAN 15. NORMAL Q-Q PLOT SCS	73
LAMPIRAN 16. DEVIASI Q-Q PLOT SCS	73
LAMPIRAN 17. Q-Q PLOT SCS	74
LAMPIRAN 18. DESKRIPTIF LINEARITAS	74
LAMPIRAN 19. REPORT LINEARITAS	74
LAMPIRAN 20. UJI ANOVA	76
LAMPIRAN 21. MEASURES OF ASSOCIATION.....	76

LAMPIRAN 23. HASIL UJI KORELASI NON-PARAMETRIK.....	79
LAMPIRAN 24. HASIL UJI BEDA BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....	81
LAMPIRAN 25. HASIL STATISTIK UJI MANN WHITNEY	81
LAMPIRAN 26. DESKRIPSI HASIL UJI INDEKS MASSA TUBUH.....	83
LAMPIRAN 27. POST HOC TEST INDEKS MASSA TUBUH.....	83
LAMPIRAN 28. TUKEY HSD SKALA BSQ.....	85
LAMPIRAN 29. TUKEY HSD SCS	85
LAMPIRAN 30. GRAFIK NILAI RATA-RATA TOTAL SKALA BSQ TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH.....	86
LAMPIRAN 31. GRAFIK NILAI RATA-RATA TOTAL SCS TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH.....	87
LAMPIRAN 32. HASIL KORELASI NON-PARAMETRIK ASPEK SELF-COMPASSION DENGAN SKALA BSQ.....	89
LAMPIRAN 33. LINK RESPONSE PARTISIPAN PENELITIAN	89

SELF-COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA DEWASA AWAL

Soraya Dian Pangestika Purnawan

ABSTRAK

Adanya miskonsepsi antara bentuk tubuh ideal dengan yang dimiliki dapat menimbulkan rasa tidak puas dengan bentuk tubuh. Meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh diiringi dengan menurunnya kemampuan menyayangi dan menerima diri apa adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara kemampuan berwelas asih (*self-compassion*) dengan *body dissatisfaction* di kalangan dewasa awal. Adapun responden dalam penelitian adalah laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *Body Shape Questionnaire (BSQ) 8C Short Form* oleh Evans dan Dolan serta *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antar kedua variabel, dengan nilai koefisien korelasi -0.364 dan signifikansi sebesar 0.000 , $p < 0.05$. Selain itu diketahui antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan pada *body dissatisfaction* dan kemampuan *self-compassion*. Pada penelitian juga diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh berpengaruh pada *body dissatisfaction* yang dialami oleh kalangan dewasa awal, dimana kelompok kategori obesitas mengalami *body dissatisfaction* yang lebih besar dibandingkan kategori lainnya.

Kata Kunci: *Body Image, Body Dissatisfaction, Self-Compassion, Citra Tubuh, Indeks Massa Tubuh, Dewasa Awal*

*SELF-COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION AMONG YOUNG
ADULTS*

Soraya Dian Pangestika Purnawan

ABSTRACT

The existence of misconception between the ideal body shape can create gaps in the interpretation of body shape and will lead to the existence of body dissatisfaction. The increase level of body dissatisfaction followed by lower level of self-love and self-acceptance. This research aims to see the correlation between Self-compassion and Body Dissatisfaction among young adults. The participants consist of men and women from age 18 to 25. Using Body Shape Questionnaire (BSQ) 8C Short Form by Evans and Dolan and Self-Compassion Scale by Neff, this present study shows that there is negative correlation between two variables with correlation coefficient -0.364 and sig. 0.000 , $p < 0.05$. Present study found that there are no differences of body dissatisfaction and self-compassion in men and women. Body mass index also found as one of the factor that has an effect on body dissatisfaction among young adults, where obese group known to have body dissatisfaction compared to other groups.

Keywords: *Body Image, Body Dissatisfaction, Self-compassion, Body Mass Index, Young Adults*

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik merupakan hal yang paling diperhatikan pada diri individu, baik pada kalangan laki-laki maupun perempuan. Memiliki fisik yang mumpuni merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi individu. Penampilan fisik tidak hanya meliputi area wajah saja, melainkan pula bentuk tubuh. Dewasa ini, masyarakat hidup dalam adanya tolak ukur mengenai kesempurnaan bentuk fisik. Perlu kiranya mencapai standar kecantikan yang dibangun untuk dapat diakui oleh lingkungan. Citra diri yang terbangun oleh adanya harapan akan dipuji dan dipandang menarik oleh khalayak ramai seringkali membuat individu terlena dan berlomba-lomba untuk akhirnya mencapai atau bahkan melampaui standar kecantikan yang ada.

Poin yang umum dibahas apabila menyinggung kata “fisik” adalah terkait bentuk tubuh, walaupun tidak dipungkiri paras juga menjadi pertimbangan yang sengit. Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu menaruh perhatian yang cukup besar pada aspek penampilan fisiknya. Sebagaimana diungkap oleh Saraswatia, Zulpahiyana, & Arifah (Alifa & Rizal, 2020) bahwa penampilan memiliki peran yang cukup penting dalam membangun konsep diri individu. Konsep diri diperlukan individu untuk menilai dan mengenali dirinya sendiri. Adanya konsep diri yang salah akan mengarahkan individu pada proses penilaian yang salah pula mengenai dirinya.

Pada masa dewasa awal, individu akan semakin memperhatikan bentuk fisiknya, terutama bentuk tubuh. Grogan (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019) menyatakan adanya konsep “tubuh ideal” yang berkembang di tengah masyarakat dapat mempengaruhi individu untuk melakukan perbandingan serta penilaian atas dirinya dan standar ideal tersebut. Apabila hasil penilaian tersebut tidak memuaskan atau dengan kata lain individu merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ideal, individu akan cenderung berusaha untuk mencapai standar tersebut. Sebagaimana Ogden (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan melakukan upaya yang dapat mengubah penampilan fisiknya.

Hal ini juga dipengaruhi oleh adanya salah satu tugas perkembangan dewasa awal dimana menurut tahap perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal sudah memasuki fase *Intimacy Vs Isolation*. Pada masa ini individu mulai fokus mencari pasangan dan menjalin relasi sosial. Mayoritas perempuan memiliki ketertarikan yang cukup besar pada penampilan fisik dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan lingkungan memandang perempuan yang berpenampilan fisik menarik cenderung memiliki keuntungan dalam menjalankan kehidupan keseharian. Pernyataan ini selaras dengan pendapat Arnett (Kurnia & Lestari, 2020) yang juga menyatakan bahwa perempuan dengan penampilan yang menarik cenderung lebih beruntung dalam hal pekerjaan dan kehidupan asmara.

Selain itu, masa dewasa awal juga merupakan masa dimana individu menghadapi beberapa tantangan sebagai bagian dari proses menuju pendewasaan. Tantangan tersebut kerap dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis*, dimana pada masa ini individu dihadapkan dengan tuntutan demi tuntutan sebagai manusia yang dipandang dewasa oleh lingkungan dan secara hukum. Adanya tuntutan tersebut membuat individu merasa khawatir mengenai masa depan yang masih dianggap samar. Hal tersebut selaras dengan penuturan Fischer (Herawati & Hidayat, 2020) dimana QLC merupakan fenomena kekhawatiran yang melanda usia 20-an terkait dengan kehidupannya pada masa mendatang.

Beberapa tuntutan yang menyertai masa ini diantaranya terkait dengan karir, kehidupan sosial, serta hubungan yang lebih dekat (intim) dengan orang lain. Di antara faktor yang dapat mempengaruhi terpenuhinya tuntutan pada masa dewasa awal ini, memiliki penampilan menarik juga menjadi aspek yang cukup mempengaruhi pola pikir individu. Hal ini didukung dengan pernyataan Hurlock (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019) yang menyatakan bahwa penampilan fisik yang menarik dapat membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan pada masa perkembangannya.

Adanya realita yang tidak sesuai dengan harapan terkait bentuk tubuh cenderung mengarahkan pada munculnya rasa tidak puas dalam diri individu. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini kerap dikenal dengan istilah *Body Dissatisfaction*. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan

mengakibatkan munculnya perasaan yang kurang menyenangkan pada perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung memiliki sensitivitas yang cukup tinggi terhadap tekanan lingkungan yang berkenaan dengan konsep tubuh ideal (Kurnia & Lestari, 2020). Akibat adanya kesenjangan realita dan harapan, akan ada berbagai upaya yang dilakukan untuk meminimalisir kesenjangan tersebut.

Meskipun konsep penampilan fisik selalu dikaitkan dengan perempuan, tidak dipungkiri kaum laki-laki juga dapat mengalami kekhawatiran mengenai penampilan fisiknya. Fiske, dkk (Wyssen, Bryjova, Meyer, & Munsch, 2016) menyatakan bahwa sebanyak 60-80% laki-laki mengalami ketidakpuasan terhadap hampir keseluruhan bentuk tubuhnya. Furnham dan Calnan (Quittkat, Hartmann, Dusing, Buhlmann, & Vocks, 2019) menambahkan bahwa sebesar 69% laki-laki merasa tidak puas dengan berat badannya. Temuan tersebut tentunya mematahkan anggapan bahwa perempuan lebih rentan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, walaupun tidak sedikit permasalahan mengenai bentuk tubuh cenderung menjadi permasalahan umum dikalangan perempuan.

Umumnya, permasalahan *body dissatisfaction* disebabkan oleh pandangan serta penilaian diri yang keliru. Penilaian tersebut kerap berupa adanya pandangan bahwa individu telah mengalami kenaikan berat badan yang menjadikan tubuhnya menyimpang dari gambaran “bentuk tubuh ideal”. Adanya standar kecantikan yang seolah mutlak membuat individu, terutama kaum perempuan menjadi terobsesi untuk selalu berusaha agar

tetap pada “batas aman”. Tidak sedikit perempuan akan menjadi khawatir atau panik ketika melihat jarum di timbangan bergerak ke kanan. Oleh karena itu mereka akan menempuh banyak cara untuk mempertahankan berat badan, seperti diantaranya berolahraga, melakukan beragam diet, bahkan tidak jarang pula yang memilih untuk menggunakan metode medis; seperti contoh sedot lemak demi mencapai standar kecantikan yang diinginkan (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019).

Merujuk pada salah satu upaya penurunan berat badan yakni diet, sekarang ini telah berkembang berbagai macam diet yang dapat dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Diet pada dasarnya mengurangi jumlah kalori yang masuk ke tubuh dengan membatasi porsi makan. Akan tetapi, hal ini juga perlu diimbangi dengan aktivitas fisik seperti olahraga. Sejatinya diet merupakan perilaku yang tidak membahayakan, namun tidak sedikit individu yang mengambil langkah yang cukup ekstrem dalam menjalankannya. Sukardi (Alifa & Rizal, 2020) memaparkan kasus mengenai dua orang remaja yang mengalami efek samping yang cukup serius akibat diet ekstrem yang dijalani. Ketidapuasan terhadap bentuk tubuh apabila dibiarkan saja akan menimbulkan efek jangka panjang yang dapat berupa gangguan terkait citra diri. Griffiths (Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* erat kaitannya dengan efek samping yang negatif, seperti gangguan makan yang kemudian mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Pernyataan ini

selaras dengan adanya paparan kasus diatas mengenai dampak negatif diet yang secara tidak langsung berpengaruh pada kualitas hidup seseorang.

Permasalahan mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh juga dapat dipengaruhi oleh adanya penggunaan media elektronik, terutama pada aplikasi media sosial. Survei yang dilakukan oleh NapoleonCat pada tahun 2019 tercatat sekitar 2.6% penduduk Indonesia aktif dalam menggunakan Instagram, dimana persentase ini membuat Indonesia menempati peringkat ke-empat pengguna aplikasi Instagram di negara Asia (Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020). Adanya media sosial memudahkan penggunaannya untuk mengamati dan mengikuti berbagai aktivitas serta tren yang ada. Namun, sisi lain efek penggunaan media sosial adanya terciptanya perilaku membanding-bandingkan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengguna media sosial kerap dipaparkan dengan gambar atau konten penampilan yang dianggap 'ideal', dimana gambar tersebut seringkali merupakan hasil editan. Individu yang terpapar gambar editan tersebut kemudian mulai menilai dirinya melalui perbandingan dengan konten atau gambar tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbandingan yang didasarkan pada gambaran ideal di sosial media dapat menyebabkan munculnya ketidakpuasan terkait penampilan fisik pada perempuan (Barron, Krumrei-Mancuso, & Harriger, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann, dkk pada tahun 2018 juga memperoleh hasil bahwa adanya paparan

berlebihan di media sosial dari orang lain yang memiliki penampilan menarik memiliki efek yang negatif terhadap citra tubuh seseorang.

Adanya perkembangan pada produk kosmetik atau produk kecantikan juga dinilai mampu mempengaruhi ketidakpuasan terkait penampilan fisik, dimana penggunaan produk kecantikan diketahui mendapatkan perhatian yang cukup besar, khususnya pada kalangan perempuan. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil riset Badan Pusat Statistik diketahui adanya peningkatan penggunaan kosmetik sebesar 7% pada tahun 2021 dan diprediksikan akan terus meningkat pada tahun 2022 seiring dengan perkembangan tren produk kecantikan (Adisty, 2022). Tidak hanya itu, diantara produk kecantikan yang ada, produk perawatan tubuh yang memberikan efek halus dan mencerahkan menjadi produk yang paling banyak digunakan oleh masyarakat. Hal ini didasarkan atas kiblat kecantikan yang merujuk pada salah satu negara di Asia Timur. (tambahkan siapa yang paling banyak menggunakan produk tsb).

Selain itu, terdapat kasus mengenai penarikan obat Tanpa Izin Edar yang mayoritas digunakan sebagai alternatif pengecil tubuh atau obat pelangsing. Berdasarkan hasil sitaan, terdapat ribuan obat pelangsing Tanpa Izin Edar yang belum diketahui secara pasti efek samping dari penggunaannya (BPOM, 2020). Jumlah tersebut menandakan tingginya minat masyarakat untuk mengkonsumsi obat pelangsing sebagai alternatif pintas mendapatkan tubuh yang diinginkan.

Terciptanya standar kecantikan tidak jarang membuat seseorang melihat serta menilai dirinya dan kehidupannya berdasarkan apa yang disepakati oleh lingkungan. Sejatinya, manusia tentunya diciptakan dalam bentuk yang sebaik mungkin oleh Allah SWT, sebagaimana dicetuskan dalam al-qur'an surah at Tin ayat 4 yang berbunyi :

نَاقٍ وَهِيْمَ اَحَ اَللّٰنِ لَخِ اَلْقَدِّ
سِنِ ِلِّ زِي

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Pada potongan ayat tersebut, adalah bukti bahwa Allah me-rahmati hamba-Nya dengan memberikan bentuk yang sempurna dari ciptaan Allah lainnya. Hal ini menjadi pengingat bahwasanya Allah sangat menyayangi hamba-Nya dan sepatutnya pula hamba-Nya menghanturkan syukur terima kasih kepada Allah, salah satunya adalah dengan turut menyayangi dirinya sendiri.

Menyayangi diri sendiri tidak selalu diartikan dalam pengertian “egois”. Adanya kasih sayang terhadap diri sendiri akan turut menyejahterakan tidak hanya fisik, namun pula psikis. Berbelas kasih terhadap diri sendiri atau dengan istilah lain *Self-Compassion* adalah kemampuan individu untuk menyayangi, memvalidasi, dan juga melindungi, serta memotivasi diri untuk bangkit dari ketidaknyamanan (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2018). Terbentuknya persepsi mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh akan mempengaruhi rasa percaya

diri seseorang. Adanya pemikiran bahwa tubuh yang dimiliki jauh dari standar ideal akan membuat seseorang merasakan berbagai afek negatif. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, dkk (Kurnia & Lestari, 2020) bahwa adanya ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh akan memunculkan reaksi negatif seperti perasaan malu, marah, serta kecewa. Oleh karena itu, dirasa perlu adanya pengembangan kemampuan *self-compassion* pada diri seseorang.

Self-compassion memiliki tiga aspek dasar yang dapat membantu seseorang untuk melihat dirinya secara lebih positif. Pertama adalah *Self-Kindness*, yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami, menerima, serta memaknai segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Aspek kedua adalah *Common Humanity*, dimana melalui aspek ini individu akan memahami bahwa terkadang sesuatu dalam hidup tidak berjalan sesuai dengan keinginan dan hal itu adalah wajar. Aspek terakhir adalah *Mindfulness*, dimana aspek ini akan membantu individu untuk menyeimbangkan emosi dan pikiran sehingga individu menjadi sadar akan apa yang terjadi dan apa yang dirasakan sesuai porsinya (Neff, 2011).

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Kelly dan Stephen (2016) pada mahasiswi menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki kemampuan *self-compassion* lebih mampu untuk melihat tubuhnya secara positif dan cenderung lebih puas dengan penampilan tubuhnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maher, Lane, dan Mulgrew (2021) pada kelompok laki-laki juga menunjukkan hasil yang serupa, yakni semakin tinggi

kemampuan *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Rodgers, Franko, Donovan, dkk (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kemampuan untuk berwelas asih kepada diri sendiri dapat membantu individu melihat dan menilai tubuhnya secara lebih positif. Hasil ini juga diperkuat dengan hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Fan, Li, Gao, dkk (2021) dimana *self-compassion* diketahui dapat membantu mengurangi perasaan negatif yang hadir akibat evaluasi terkait bentuk tubuh. Selain itu, adanya kemampuan *self-compassion* juga mampu mengurangi perilaku membanding-bandingkan yang dapat mengarah pada munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Sebagaimana beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* mampu melindungi individu dari efek negatif yang muncul karena perbandingan bentuk tubuh dari paparan media sosial (Barron, Krumrei-Mancuso, & Harriger, 2021).

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa adanya kemampuan berwelas asih dengan diri sendiri dapat melindungi individu dari emosi-emosi negatif menyangkut penampilan fisik, terutama bentuk tubuh. Adanya *self-compassion* dalam diri individu dapat membantu individu untuk memahami dan menerima bahwa tubuhnya adalah sempurna apa adanya sehingga individu akan lebih puas dengan tubuhnya tanpa membandingkan dengan orang lain. Hal ini yang kemudian menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti mengenai *self-compassion* dan pengaruhnya pada ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

B. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai konsep *body dissatisfaction* dan konsep *self-compassion* telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dan Lestari (2020) dengan judul “*Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-being Pada Perempuan Masa Emerging Adulthood*”. Penelitian ini juga memiliki kesamaan variabel dengan penelitian Meiliana, Valentina, dan Retnaningsih pada tahun 2018 dengan judul “*Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*”. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa *body dissatisfaction* tidak memiliki pengaruh yang cukup signifikan dengan perilaku diet pada mahasiswa, dikarenakan pada penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah masih tetap melakukan perilaku diet.

Penelitian ini memiliki persamaan variabel *self-compassion* yang serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Qidwati pada tahun 2019 dengan judul “*Hubungan antara Physical Appearance Comparison dan Self-compassion dengan Body Image Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan*”, dan Anggraheni dan Rahmandani pada tahun 2019 dengan judul “*Hubungan Antara Self-compassion dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*”.

Akan tetapi, penelitian ini juga memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini memiliki perbedaan

pada versi skala yang digunakan oleh Meiliana, Valentina, dan Retnaningsih (2018), dimana Meiliana, dkk menggunakan skala *Body Shape Questionnaire* 34 aitem oleh Cooper, dkk, sementara peneliti menggunakan skala *Body Shape Questionnaire short form 8C* yang direvisi oleh Evans dan Dolan. Selain itu, aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh juga memiliki perbedaan, dimana penelitian Kurnia dan Lestari (2020) menggunakan aspek-aspek dari Rosen dan Reiter (1996), sementara peneliti menggunakan aspek dari Cooper, Taylor, dkk (1987).

Penelitian ini juga memiliki perbedaan terkait teknik pengambilan sampel, dimana penelitian Kurnia dan Lestari (2020) menggunakan teknik *accidental sampling*, sementara penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dimana peneliti memilih responden yang dinilai mampu merepresentasikan sebuah populasi. Selain itu, terdapat juga perbedaan pada subjek dengan penelitian yang dilakukan oleh Qidwati 2019 dimana subjek pada penelitian tersebut merupakan remaja dengan rentang usia 15-18 tahun, sementara penelitian yang akan peneliti lakukan menargetkan subjek dengan karakteristik usia dewasa awal atau dalam rentang usia 18-25 tahun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimanakah

keterkaitan atau hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada kalangan dewasa awal?”. Meskipun beberapa penelitian telah membahas mengenai konsep *self-compassion* dan *body dissatisfaction*, namun masih sedikit penelitian yang menghubungkan keduanya.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal.



BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. *Body Dissatisfaction*

1. Definisi *Body Dissatisfaction*

Merujuk arti dari kata per kata, dapat diartikan bahwa *Body* merupakan bahasa Inggris yang artinya tubuh dan *Dissatisfaction* yang artinya ketidakpuasan atau rasa tidak puas. Jika diartikan keduanya, maka *body dissatisfaction* merupakan perasaan tidak puas mengenai kondisi tubuh. Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang ditandai dengan adanya perbandingan sosial mengenai citra tubuh serta adanya orientasi yang berlebihan mengenai citra tubuh.

Cash dan Pruzinsky (2002) juga menyatakan bahwa adanya kesenjangan antara tubuh ideal dengan tubuh yang dimiliki dapat menimbulkan penilaian negatif terkait bentuk, berat, dan ukuran tubuh.

Hal ini dapat menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Hadirnya perasaan tidak puas terkait kondisi tubuh apabila dibiarkan akan menimbulkan dampak jangka panjang yang berpengaruh pada kondisi psikologis individu. Umumnya, gangguan yang kerap muncul

berkenaan dengan masalah *body dissatisfaction* adalah gangguan makan seperti Anorexia dan Bullimia. Selain gangguan makan, penderita *body dissatisfaction* juga rentan mengalami permasalahan terkait suasana hati yang dapat menimbulkan gangguan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Dianovinina (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dan depresi, dimana semakin tinggi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan membuat seseorang semakin rentan untuk mengalami depresi. Hal ini tentunya menjadi peringatan bahwa *body dissatisfaction* merupakan permasalahan yang cukup serius dan hendaknya segera ditangani.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan bentuk tubuh yang diakibatkan oleh adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini merujuk pada definisi Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) mengenai *body dissatisfaction*. Adanya perasaan tidak puas dengan tubuh juga memiliki efek jangka panjang yang berdampak pada kesehatan jiwa penderitanya.

2. Aspek *Body Dissatisfaction*

Cooper, Taylor, Cooper, dan Faiburn (1987) mengatakan bahwa individu dengan *body dissatisfaction* cenderung merasa “kelebihan berat badan”, melihat diri dalam pandangan yang negatif serta cenderung membatasi interaksi sosial. Selebihnya Rosen, Reiter, dan

Pam (2017) menjelaskan lebih lanjut dan menyatakan bahwa terdapat lima aspek dalam *body dissatisfaction*, yaitu:

1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang memiliki *body dissatisfaction* umumnya memiliki pandangan serta evaluasi yang negatif terkait beberapa bagian ataupun keseluruhan kondisi tubuhnya. Individu dengan *body dissatisfaction* cenderung merasa bahwa tubuhnya jauh dari idealitas tubuh yang ada.

2) Adanya rasa malu ketika berada di lingkungan sosial

Individu yang memiliki *body dissatisfaction* umumnya memiliki persepsi bahwa dirinya, terutama tubuhnya, tidak seperti orang lain pada umumnya. Mereka akan cenderung merasa kurang nyaman berada di tempat publik lantaran adanya persepsi tersebut.

3) *Body Checking*

Individu dengan *body dissatisfaction* secara tidak sadar akan terus melakukan tinjauan ulang terkait tubuhnya. Hal ini dapat dicirikan dengan adanya perilaku yang kerap melihat kaca untuk memastikan ukuran tubuh tidak bertambah, atau bertanya kepada teman mengenai ukuran tubuhnya.

4) Kamuflase tubuh

Individu yang memiliki *body dissatisfaction* umumnya gemar menutup-nutupi bentuk tubuh yang sebenarnya. Hal ini dilakukan

agar individu merasa lebih tenang dalam menjalani keseharian tanpa mengkhawatirkan penampilan.

5) Menghindari aktivitas serta interaksi sosial

Individu dengan *body dissatisfaction* umumnya memiliki kepercayaan diri yang rendah. Oleh karena itu, mereka cenderung membatasi diri dari kegiatan yang melibatkan banyak orang.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek diatas, peneliti kemudian menggunakan tiga aspek umum, yakni Afeksi, Kognisi, serta Perilaku. Hal ini didasarkan atas pernyataan Cooper, Taylor, Cooper, dan Faiburn (1987) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku individu.

1) Afeksi

Berkaitan dengan perasaan individu, dimana individu yang memiliki *body dissatisfaction* cenderung merasa kurang percaya diri serta memiliki perasaan yang negatif terkait tubuhnya.

2) Kognisi

Individu dengan *body dissatisfaction* memiliki persepsi yang cenderung negatif pula terkait bentuk serta ukuran tubuhnya. Hal ini akan berdampak pada bagaimana cara individu melihat serta menilai tubuhnya.

3) Perilaku

Individu dengan *body dissatisfaction* cenderung memiliki perilaku tertentu yang berkenaan dengan ketidakpuasannya terhadap bentuk

tubuh. Seperti contoh, melihat kaca untuk meninjau penampilan atau kerap menimbang badan.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang, dimana seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan mengalami penurunan kepercayaan diri sehingga mengakibatkan mereka menarik diri dari lingkungan. Selain itu, mereka juga memiliki kecenderungan untuk selalu mengevaluasi bentuk tubuh. Kecenderungan tersebut dapat terlihat pada perilaku seperti kerap melihat kaca untuk mengecek penampilan atau menimbang badan setiap ada kesempatan.

3. Faktor *Body Dissatisfaction*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, sosio-kultural, serta biologis seperti Indeks Masa Tubuh merupakan faktor resiko bagi peningkatan *body dissatisfaction* (Japil, Mustapha, & Eee, 2017). Selain itu, adanya pengaruh media, seperti media masa dan media sosial, serta ejekan dari lingkungan juga berpengaruh dalam meningkatkan *body dissatisfaction* (Tyszkiewicz, et al., 2019).

Wertheim dan Paxton (Japil, Mustapha, & Eee, 2017) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, adalah sebagai berikut:

1) Faktor Biologis dan Kognitif

Kedua faktor tersebut dapat secara langsung menimbulkan disorientasi serta distorsi persepsi tubuh. Faktor biologis didasarkan atas BMI atau indeks masa tubuh yang tinggi akan berpengaruh dalam peningkatan *body dissatisfaction* (Grogan, 1999). Selain itu, faktor kognisi juga berperan dalam peningkatan *body dissatisfaction* dimana persepsi memegang peranan besar dalam pembentukan *body dissatisfaction* (Rosen, Reiter, & Pam, 1995).

2) Pengaruh sosial dan sosio-kultural

Adanya peran lingkungan dalam menciptakan standar penampilan serta peran lingkungan dekat seperti orang tua dan teman sebaya dapat menjadi faktor pemicu adanya *body dissatisfaction* (Cash & Pruzinsky, 2002).

3) *Self-compassion*

Kemampuan untuk menerima dan menyayangi diri sendiri juga dinilai mampu mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction*. Andini (2020) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *body dissatisfaction* kurang mampu menerima tubuh secara apa adanya dan memiliki keinginan untuk merubah bentuk tubuh.

Faktor biologis seperti berat dan tinggi badan mempengaruhi terbentuknya *body dissatisfaction*, dimana berat badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan akan menciptakan kesan “gemuk” pada seseorang atau dengan kata lain Indeks Massa Tubuh yang dimiliki oleh seseorang tidak berada pada kategori normal.

Hal ini akan mempengaruhi pikiran dan menimbulkan evaluasi negatif terkait penampilan tubuh. Selain itu, adanya standar kecantikan yang berkembang dalam masyarakat juga menjadikan seseorang terpaku pada keinginan untuk memenuhi standar tersebut. Faktor-faktor tersebut menandakan kurangnya kemampuan *self-compassion* yang dimiliki, dimana individu kurang mampu menerima dan menyayangi dirinya secara apa adanya.

B. Self-compassion

1. Definisi Self-compassion

Secara umum, *self-compassion* diartikan sebagai kemampuan untuk mengasihi diri sendiri. Konsep ini pertama kali dicetuskan oleh Neff, dimana Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk dapat merangkul dan menerima keadaan diri. Adanya perasaan welas asih kepada diri sendiri akan membantu individu untuk menyadari serta menerima tidak hanya kelebihan melainkan pula kekurangan yang ada pada dirinya, khususnya terkait bentuk tubuh,

Rodgers, Donovan, Cousineau, Yates, dan McGowan (2017) menyatakan bahwa adanya *self-compassion* atau kemampuan ber-welas asih dapat membantu individu untuk menghindari dari perilaku mengubah bentuk tubuh. Selain itu adanya *self-compassion* juga membantu individu untuk mengatur ulang persepsinya terkait citra tubuh sehingga individu dapat menerima dengan sepenuhnya tanpa ada penghakiman mengenai tubuhnya. Neff (2011) juga menambahkan

bahwa *self-compassion* adalah terkait cara individu untuk dapat menerima hal-hal yang terjadi pada dirinya tanpa adanya kritik berlebihan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk mengasihi dan menyayangi dirinya sendiri melalui keterampilan untuk baik hati, bersimpati dan berempati, juga menerima segala keadaan diri apa adanya.

2. Aspek-aspek *Self-Compassion*

Konsep yang dicetuskan oleh Kristin Neff ini menekankan pada kemampuan individu untuk mengasihi dirinya sendiri. Neff menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki tiga aspek mendasar, yaitu:

1) *Self-Kindness*

Aspek ini menekankan pada kebaikan individu terhadap dirinya sendiri. Hal ini diwujudkan dengan cara berusaha memahami diri

dan tidak memberikan kritik yang berlebih terhadap diri. Aspek ini bertolak belakang dengan *self-judgement*.

2) *Common Humanity*

Aspek ini berfokus pada penekanan rasa empati dan simpati individu. Aspek ini menggambarkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan secara tidak langsung berbagi pengalaman dengan individu lain sekaligus belajar dari pengalaman

tersebut. Hal ini akan mengembangkan rasa simpati serta empati individu. Aspek ini bertolak belakang dengan *isolation*.

3) *Mindfulness*

Aspek ini berfokus pada kesadaran. Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung dapat mengelola pikiran serta emosi negatif sehingga keduanya akan terkendalikan. Aspek ini bertolak belakang dengan *over identification*.

Self-compassion membantu individu mengembangkan keterampilan untuk mengasihi diri sendiri. Konsep ini melatih individu untuk memberikan kebaikan yang diperlukan diri ketika sedang terpuruk melalui aspek *self-kindness*, mengasah kemampuan simpati dan empati melalui aspek *common humanity*, serta meningkatkan kesadaran untuk menerima diri sempurna apa adanya melalui aspek *mindfulness*. Terpenuhinya ketiga aspek tersebut akan membantu individu untuk lebih mampu menerima dan menyayangi dirinya apa adanya, termasuk kelebihan dan terutama kekurangannya.

C. Hubungan *Self-compassion* dengan *Body Dissatisfaction*

Self-compassion merupakan kemampuan untuk mengasihi diri sendiri. Konsep ini pertama kali dicetuskan oleh Neff pada tahun 2003. Adanya kemampuan untuk berwelas asih dengan diri sendiri menandakan bahwa individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, termasuk penampilan fisiknya. *Body dissatisfaction* terjadi karena kurangnya kemampuan untuk menerima kekurangan yang ada pada tubuh,

ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak puas terhadap keseluruhan atau bagian tubuh tertentu. *Self-compassion* mencakup tiga pasang aspek yang saling berlawanan, yakni *Self-kindness – Self-judgement*, *Common humanity – Isolation*, serta *Mindfulness – Over identification*.

Aspek pertama adalah *Self-kindness*. Aspek ini membantu individu untuk lebih mengembangkan rasa mengasihi pada diri sendiri. Hal ini dicirikan dengan adanya pengurangan kritik kepada diri. Sebagaimana individu dengan *body dissatisfaction* cenderung melakukan kritik yang berlebihan terhadap tubuhnya, maka dengan mengembangkan aspek ini individu akan lebih mampu untuk menerima kondisi tubuhnya sebagai bentuk rasa kasih kepada diri sendiri. Kecenderungan mengkritik diri sendiri berkaitan dengan *self-judgement*, dimana menurut Brenner, dkk (2017) aspek negatif seperti *self-judgement*, *isolation*, dan *over identification* termasuk dalam kategori *self-criticism*. Adanya aspek *self-kindness* yang tinggi akan membantu mengurangi *body dissatisfaction*. Sebaliknya, jika *self-kindness* lebih rendah maka individu akan dengan mudah melakukan *self-judgment* sehingga perasaan tidak puas akan cenderung lebih tinggi.

Aspek kedua adalah *Common humanity*, dimana aspek ini akan membantu individu untuk mengembangkan rasa simpati serta empatinya kepada orang lain. Individu dengan *body dissatisfaction* umumnya kurang memiliki perasaan yang peka terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan sensitivitas mereka dialihkan kepada diri mereka sendiri. Individu dengan

body dissatisfaction cenderung terfokus pada tubuhnya dan merasa bahwa hanya mereka-lah yang tidak sempurna seperti orang lainnya. Hal ini mencirikan aspek negatif *isolation*, dimana individu hanya terfokus pada dirinya sendiri dan mengabaikan lingkungan sekitarnya sehingga memiliki anggapan bahwa dirinyalah yang paling menderita. Adanya aspek *Common humanity* akan membantu individu untuk membuka perspektif baru dengan melihat keadaan sekitar, bahwa mereka tidak sendiri, dan saling berbagi pengalaman (Neff, 2011). Melalui aspek ini pula, individu akan diajarkan bahwa tidak selamanya pengalaman menyakitkan akan bertahan. Keberhasilan mengatasi permasalahan yang serupa akan menjadi pelajaran bagi individu untuk dapat membebaskan diri dari belenggu permasalahan. Tingginya aspek *Common humanity* akan membantu mengurangi *body dissatisfaction*, sebagaimana sebaliknya, jika aspek *common humanity* rendah maka akan mengakibatkan individu mengembangkan aspek *isolation* sehingga lebih mudah untuk mengalami *body dissatisfaction*.

Aspek terakhir adalah *Mindfulness*. Aspek ini membantu individu untuk memahami dirinya, terutama tubuhnya. Individu dengan *body dissatisfaction* cenderung memiliki dinamika pikiran dan perasaan yang negatif. Adanya pengembangan aspek *mindfulness* pada diri individu dapat membantu individu untuk mengelola pikiran perasaannya sehingga menjadikan individu lebih tenang dalam menghadapi persoalan (Neff, 2011). Jika individu tidak mampu mengembangkan aspek ini, maka individu akan rentan mengalami pemahaman yang berlebihan dan

cenderung keliru atau disebut dengan *over identification*. Kemampuan *mindfulness* yang tinggi akan membantu individu untuk tidak melakukan *over identification* dan mengurangi *body dissatisfaction*, begitu pula sebaliknya.

Terlebih lagi pada masa dewasa awal, individu mulai dihadapkan dengan tantangan-tantangan yang harus dilalui untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh individu pada masa dewasa awal adalah mengenai kehidupan sosialnya seperti pekerjaan, kemandirian, hubungan asmara, serta kematangan secara psikologis, fisiologis, dan ekonomis (Putri, 2019). Oleh karena itu individu yang berada pada masa ini memiliki kekhawatiran untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang muncul, salah satunya mengenai penampilan. Tidak dipungkiri beberapa aspek dalam kehidupan sosial memandang penampilan fisik sebagai hal yang dipertimbangkan dalam menyukseskan proses adaptasi individu dengan lingkungannya.

Beberapa pekerjaan misalnya mempertimbangkan penampilan sebelum menyeleksi karyawannya. Selain itu, adanya tuntutan berpenampilan menarik untuk bisa membangun hubungan dengan orang lain kemudian membuat individu menjadi lebih kritis terkait penampilannya. Adanya tuntutan dan fokus pada penampilan ini membuat individu mengabaikan dirinya, terutama kebutuhan tubuhnya. Mengurangi asupan kalori, mengabaikan rasa lelah demi terciptanya tubuh yang diinginkan, atau bahkan melakukan metode medis untuk mendapatkan

penampilan yang menarik merupakan beberapa cara yang umumnya ditempuh individu untuk bisa memenuhi tuntutan terkait penampilan (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam memenuhi tuntutan perkembangan, munculnya permasalahan mengenai bentuk tubuh yang mengganggu persepsi serta emosi individu menandakan individu kurang mengembangkan atau bahkan mengabaikan aspek-aspek *self-compassion* yang dibutuhkan oleh dirinya. Sebagaimana *self-kindness* dapat membantu individu pada masa dewasa awal untuk menerima dirinya tanpa harus memberikan kritik yang berlebihan terkait tubuhnya, *common humanity* menyadarkan individu pada masa dewasa awal bahwa orang lain yang berada pada usia yang sama, fase yang sama, juga sedang berjuang melawan hal yang sama, dan *mindfulness* yang membantu individu untuk bisa lebih fleksibel dan relatif tenang dalam melihat dan menghadapi sebuah permasalahan.

Individu dikategorikan memiliki *self-compassion* yang tinggi apabila mengembangkan kemampuan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi (Nerini, Matera, Gesto, Policardo, & Stefanile, 2019). Hubungan ketiga aspek tersebut dengan *body dissatisfaction* didukung oleh pernyataan dari Neff, Albertson, dan Dill-Shackleford (Fatmala & Rinaldi, 2021) bahwa *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* efektif menjadi faktor penengah dari persepsi negatif terkait penampilan. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Qidwati (2019)

juga mendukung pernyataan bahwa ketiga aspek *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terkait penurunan intensitas perilaku terkait penampilan, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah perilaku perbandingan sosial (*social comparison*).

Adanya ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh dipicu oleh kurangnya kemampuan individu untuk mengasihi dan menyayangi diri apa adanya. Hal ini yang kemudian diajarkan oleh *self-compassion*, dimana konsep tersebut melatih individu untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan berwelas asih pada diri sendiri. Hadirnya kemampuan welas asih ini akan membantu individu untuk lebih menyayangi dan berbaik hati kepada diri sendiri, serta bersimpati dan berempati kepada orang lain, terutama pada diri sendiri. Melalui konsep ini juga, individu akan dilatih untuk lebih mampu melihat dan menerima keadaan secara utuh apa adanya.

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti merumuskan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction*, dimana semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah *body dissatisfaction*.

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan untuk menjawab hipotesis adalah penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* adalah perasaan kurang puas terhadap bentuk tubuh akibat adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dimiliki (Cash & Szymanski ; Arshuha & Amalia, 2019). *Body dissatisfaction* memiliki tiga aspek utama yakni Afeksi, Kognisi, serta Perilaku yang akan diukur menggunakan skala *Body Shape Questionnaire (BSQ) short form 8C* oleh Evans & Dolan (1993) yang akan disebarakan melalui kuesioner *online*. Skala ini merupakan versi singkat dari skala BSQ oleh Cooper et.al tahun 1987. Skala ini berisikan 8 aitem dengan menggunakan metode *likert* dalam penyekoran dengan 6 pilihan jawaban, dimana semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi individu memiliki *body dissatisfaction*, begitu sebaliknya, semakin rendah skor maka semakin rendah individu memiliki *body dissatisfaction*.

Selanjutnya *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk mengasihi dirinya sendiri (Neff ; Anggraheni & Rahmadani, 2019). Variabel ini akan diukur menggunakan skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff tahun 2003. Skala ini menggunakan metode *likert* dalam penyekoran dengan rentang skor 1 (hampir tidak pernah) – 5 (hampir

selalu), dimana semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi kemampuan *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah kemampuan *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Penyekoran dilakukan sesuai dengan petunjuk skala asli, dimana aspek negatif (*Self-judgement, Isolation, dan Over identification*) akan di skor terbalik.

B. Partisipan/Subjek Penelitian

Penelitian ditujukan kepada kelompok usia dewasa awal dengan karakteristik: 1) Perempuan dan laki-laki, 2) Berusia 18-25 tahun. Penentuan usia responden didasarkan atas definisi Santrock yang menyatakan bahwa masa dewasa awal berkisar dari usia 18-25 tahun. Selain itu, pada masa ini individu juga dihadapkan dengan adanya tuntutan-tuntutan terkait pemenuhan tugas perkembangan atau yang kerap dikenal dengan masa *Quarter Life Crisis*. Tuntutan tersebut antara lain seperti aspek pekerjaan, kematangan emosi, dan hubungan asmara. Individu yang berada pada masa ini memiliki banyak kekhawatiran mengenai sukses atau tidaknya dirinya dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Herawati & Hidayat, 2020).

Adanya tuntutan yang dirasakan oleh masa dewasa awal tidak lepas dari penilaian mengenai penampilan fisik. Sebagaimana Gillen dan Lefkowitz (2009) menyatakan bahwa pada masa ini, individu cenderung menaruh perhatian yang lebih terhadap bentuk tubuhnya. Pernyataan

tersebut juga didasarkan atas anggapan bahwa individu yang berpenampilan menarik lebih mungkin untuk sukses dalam kehidupannya. Hal ini didukung oleh pernyataan Arnett (Kurnia & Lestari, 2020) dimana individu dengan penampilan menarik dinilai lebih mudah beradaptasi dan cenderung berhasil dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Menambahkan, Hurlock (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019) mengatakan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu aspek yang dapat membantu individu melewati tugas perkembangannya. Hal ini menunjukkan bahwa penampilan merupakan hal yang cukup berperan dalam pemenuhan tugas perkembangan individu.

Pemilihan karakteristik didasarkan atas topik yang ingin diteliti yaitu mengenai *body dissatisfaction* pada dewasa awal, baik pada perempuan maupun laki-laki. Hal ini dikarenakan menurut penelitian, laki-laki juga dapat mengalami ketidakpuasan terhadap bagian tubuhnya. Sehingga dengan adanya karakteristik tersebut harapannya dapat diperoleh gambaran komprehensif mengenai kondisi *body dissatisfaction* pada laki-laki maupun perempuan.

Selain itu dalam data demografis, peneliti menambahkan data mengenai tinggi badan dan berat badan yang harus diisi oleh responden. Hal ini dikarenakan peneliti hendak menghitung Indeks Massa Tubuh untuk diuji dengan kemampuan *self-compassion* dan *body dissatisfaction*. Pengujian Indeks Massa Tubuh ini didasarkan oleh pernyataan Paxton (Ahadzadeh, Rafik-Galea, Alavi, & Amini, 2018) yang menemukan bahwa

Indeks Massa Tubuh merupakan faktor resiko terbentuknya *body dissatisfaction* pada perempuan.

C. Pengukuran

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala.

1. Skala *Body Dissatisfaction*

Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* adalah skala *Body Shape Questionnaire (BSQ) 8C Short Form* oleh Evans & Dolan (1993) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Skala ini mencakup aspek-aspek *body dissatisfaction*, antara lain 1) Afeksi, 2) Kognisi, serta 3) Perilaku. Skala ini berisikan 8 aitem pernyataan terkait sikap responden terhadap tubuhnya dimana aitem-aitem tersebut sudah mewakili tiga aspek sebelumnya. Skala ini menggunakan metode *likert* dalam penyekoran dengan rentang skor 1-6 serta pilihan jawaban “Tidak Pernah”, “Jarang”, “Kadang-kadang”, “Sering”, “Sangat Sering”, dan “Selalu”. Skala BSQ akan dibagikan kepada responden melalui kuesioner yang disebar secara *online*.

Table 1. Skala BSQ

No	Aitem
1	Apakah anda pernah merasa takut atau khawatir bahwa anda mungkin akan menjadi gemuk atau bertambah gemuk?
2	Apakah merasa kenyang (misal setelah makan banyak) membuat anda merasa gemuk?
3	Apakah pikiran tentang bentuk tubuh mengganggu kemampuan anda untuk memusatkan perhatian (misal ketika

	menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)
4	Apakah anda pernah merasa terlalu gemuk dan bulat?
5	Apakah anda sangat memperhatikan bentuk tubuh anda ketika sedang bersama orang lain?
6	Apakah anda pernah berpikir bahwa bentuk tubuh anda sekarang adalah karena anda kurang mengendalikan diri?
7	Apakah melihat bayangan diri (misal di cermin) membuat anda merasa buruk mengenai bentuk tubuh anda?
8	Apakah anda pernah memikirkan tentang melakukan operasi/mengoperasi bagian tubuh anda yang berlemak?

2. Skala *Self-Compassion*

Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan *self-compassion* responden adalah *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003). Skala ini berisikan 26 aitem dengan 6 Aspek, antara lain 1) *Self-kindness*, 2) *Self-judgement*, 3) *Common humanity*, 4) *Isolation*, 5) *Mindfulness*, dan 6) *Over identification*. Skala ini menggunakan metode *likert* dalam penyekoran dengan rentang skor 1 (hampir tidak pernah) – 5 (hampir selalu).

Table 2. Skala SCS

No	Aitem
<i>Subskala Self-kindness</i>	
1	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
2	Saya baik terhadap diri saya ketika mengalami penderitaan
3	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
4	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya

5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional
<i>Subskala Self-judgement</i>	
6	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya
7	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
8	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
9	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
10	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
<i>Subskala Common humanity</i>	
11	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang
12	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya
13	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya
14	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang
<i>Subskala Isolation</i>	
15	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut
16	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia
17	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup

Subskala <i>Mindfulness</i>	
19	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
20	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan
21	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang
22	Ketika saya gagal pada sesuatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar
Subskala <i>Over-identification</i>	
23	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
24	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah
25	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut
26	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu

Table 3. Distribusi skala SCS

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	1, 2, 3, 4, 5	-	5
<i>Self-judgment</i>	-	6, 7, 8, 9, 10	5
<i>Common humanity</i>	11, 12, 13, 14	-	4
<i>Isolation</i>	-	15, 16, 17, 18	4
<i>Mindfulness</i>	19, 20, 21, 22	-	4
<i>Over-identification</i>	-	23, 24, 25, 26	4

Untuk memastikan ketepatan dan keajegan skala akan dilakukan pengujian psikometri skala, yakni terkait validitas dan reliabilitas skala yang digunakan. Validitas merupakan sejauh mana alat ukur dapat mengukur

konstruk psikologis individu. Alat ukur yang memiliki validitas yang tinggi apabila mampu mengungkapkan apa yang menjadi tujuan pengukuran.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis validitas isi untuk mengetahui tingkat validitas alat ukur yang digunakan. Sinambela dan Sinambela (2022) menyatakan bahwa validitas isi merupakan sejauh mana alat ukur menunjukkan hasil pengukuran sesuai dengan definisinya. Oleh karena itu, dalam melakukan uji validitas isi akan digunakan *expert judgement* untuk melihat sejauh mana aitem yang digunakan dapat mewakili konstruk yang digunakan. Reliabilitas merupakan kemampuan alat ukur untuk tidak berubah dalam mengukur apa yang menjadi objek pengukuran. Instrumen atau alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach alpha* nya berkisar antara 0,70 – 0,90. Artinya, apabila koefisien *cronbach alpha* mendekati angka 1,00 maka nilai reliabilitasnya semakin baik.

D. Prosedur Penelitian

Peneliti akan melakukan uji coba alat ukur terlebih dahulu untuk diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah itu, skala akan disebar kepada responden melalui *online* dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi yang belum kondusif untuk melakukan pengambilan data secara langsung.

Perangkat yang menunjang penelitian antara lain adalah gawai (laptop, *smartphone*), aplikasi perangkat lunak (*Microsoft word, Microsoft excel, Google Drive, Google Form*), serta aplikasi lunak pengolahan data

(*SPSS for Windows*). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* adalah menggunakan uji korelasi dengan bantuan *software SPSS for Windows* dengan melakukan uji normalitas terlebih dahulu. Data pada kedua variabel dapat dikatakan normal apabila memperoleh nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Pemilihan responden uji coba dilakukan dengan Teknik *purposive sampling* dan disebarluaskan secara *online*. Hasil uji coba alat ukur pada 57 total responden menunjukkan bahwa kedua skala memiliki reliabilitas yang cukup baik, dimana menurut penentuan kriteria reliabilitas Nunally (1978) nilai koefisien *alpha* yang mendekati angka 1 memiliki reliabilitas yang baik menuju sempurna.

Table 4. Uji Validitas Skala

Instrumen	Jumlah Item Final	Koefisien Korelasi Item Total	Koefisien Reliabilitas
BSQ	8	0.511 – 0.784	0.876
SCS	20	0.117 – 0.425	0.771

Tabel diatas menunjukkan hasil uji validitas dan reliabilitas skala *Body Shape Questionnaire* dan *Self-Compassion Scale*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, kedua instrument dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat ukur. Hal ini dikarenakan nilai koefisien reliabilitas kedua skala > 0.60 (*cronbach alpha*), dengan reliabilitas skala BSQ sebesar 0.876 dan skala SCS sebesar 0.771

Selanjutnya hasil analisis validitas skala BSQ (*Body Shape Questionnaire*) menunjukkan bahwa masing-masing aitem memiliki nilai signifikansi yang baik (> 0.30) (Nunnally, 1978). Sementara beberapa aitem pada skala SCS (*Self-Compassion Scale*) memiliki nilai signifikansi dibawah 0.30 dan 0.25. Oleh karena itu, bulir aitem yang memiliki nilai signifikansi dibawah 0.30 dan 0.25 dieliminasi. Proses eliminasi bulir aitem telah melalui pertimbangan sehingga tidak mempengaruhi hilangnya dimensi dari skala yang digunakan. Terdapat 6 (enam) aitem yang hilang pada proses eliminasi sehingga total akhir keseluruhan aitem pada skala menjadi 20 aitem.

Setelah skala dinyatakan valid dan reliabel, peneliti melanjutkan proses pengumpulan data dengan membagikan kuesioner secara *online*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh responden berjumlah 202 dengan persentase laki-laki sebesar 14.9% dan perempuan sebesar 85.1%. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 6.

Table 5. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	30	14,9%
Perempuan	172	85,1%
Total	202	100%

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki rentang usia 18-25 tahun, dengan rincian sebagai berikut:

Table 6. Rincian responden

No	Usia	Jumlah
1	18 Tahun	14 responden
2	19 Tahun	28 responden
3	20 Tahun	35 responden
4	21 Tahun	60 responden
5	22 Tahun	45 responden
6	23 Tahun	10 responden
7	24 Tahun	5 responden
8	25 Tahun	5 responden
Total		202 responden

Peneliti kemudian melanjutkan analisis data dengan melakukan uji normalitas terhadap hasil penelitian. Setelah hasil analisis, peneliti melakukan eliminasi terhadap 2 (dua) responden dikarenakan memiliki skor ekstrem, dan 2 (dua) responden lagi dikarenakan diketahui tidak memberikan persetujuan untuk menjadi partisipan. Sehingga total akhir responden berjumlah 198 orang.

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov diketahui bahwa skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ) memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0.001$ dan skala *Self-Compassion Scale* memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0.2$. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 7.

Table 7. Hasil Uji Normalitas

Instrumen	Sig
BSQ	.001
SCS	.200*

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji diatas, diketahui bahwa salah satu sebaran data peneliti memiliki pola sebaran yang tidak normal, ditunjukkan dengan nilai signifikansi skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ) $p = 0.01$, dimana $p < 0.05$. sementara nilai signifikansi skala *Self-Compassion Scale* (SCS) diperoleh sebesar $p = 0.2$, dimana $p > 0.05$. Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas dan diketahui data bersifat linear dengan hasil *Linearity* sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 8.

Table 8. Hasil Uji Linearitas

Instrumen	Sig.
BSQ*SCS	.000

Setelah uji asumsi, peneliti melanjutkan dengan uji korelasi menggunakan Teknik non-parametrik *Spearman Rho*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan *self-compassion*

dengan *body dissatisfaction* dengan nilai koefisien korelasi sebesar - 0.364 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$, dimana $p < 0.05$. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 9.

Table 9. Hasil Uji Korelasi

Spearman's Rho Correlations		
Instrumen	Koefisien Korelasi	Sig.
BSQ*SCS	-.364**	.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Begitu sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi *body dissatisfaction*. Dengan demikian, hipotesis peneliti yang berbunyi “terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction*, dimana semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah *body dissatisfaction*”, diterima.

Kemudian peneliti melakukan analisis tambahan untuk mengetahui korelasi masing-masing aspek dari *self-compassion* dengan *body dissatisfaction*. Hasil dapat dilihat pada tabel 10.

Table 10. Korelasi Skala BSQ dengan Aspek Self-Compassion

	Koefisien Korelasi	Sig.
BSQ* <i>Self-Kindness</i>	-.368**	.000
BSQ* <i>Common Humanity</i>	-.348**	.000
BSQ* <i>Mindfulness</i>	-.234**	.001

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa masing-masing aspek dari *self-compassion* berkorelasi negatif terhadap *body dissatisfaction*, dimana hubungan antara ketiga aspek tersebut dengan *body dissatisfaction* berbanding terbalik selaras dengan hasil analisis sebelumnya. Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa aspek *self-kindness* memiliki nilai koefisien korelasi yang lebih besar dibandingkan dua aspek lainnya. Hal ini dapat diartikan bahwa aspek *self-kindness* memiliki hubungan yang lebih besar dalam menurunkan *body dissatisfaction*.

Selanjutnya peneliti menggolongkan responden berdasarkan Jenis Kelamin, dan melakukan uji homogenitas sebagai syarat melakukan uji beda. Berdasarkan uji homogenitas, diperoleh hasil bahwa variabel *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.894 dan variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.099. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 11.

Table 11. Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>	
Instrumen	Sig.
BSQ	.894
SCS	.099

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa kedua skala bersifat homogen, dimana terdapat kesamaan varians pada dua kelompok. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi skala BSQ sebesar $p = 0.894$, dimana $p > 0.05$ dan nilai signifikansi skala SCS sebesar $p = 0.099$, dimana $p > 0.05$. Setelah melakukan uji homogenitas, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji beda menggunakan *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan *body dissatisfaction* dan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan uji beda, diperoleh hasil bahwa Jenis

Kelamin dengan *body dissatisfaction* memiliki nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.539. Sementara nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* antara Jenis Kelamin dengan *self-compassion* diperoleh sebesar 0.286. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 12.

Table 12. Hasil Uji Mann Whitney Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	BSQ		SCS	
	N	Mean	N	Mean
Laki-Laki	30	93.58	30	109.77
Perempuan	168	100.56	168	97.67
Asymp. Sig (2-tailed)	.599		.291	

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil bahwa meski terdapat perbedaan hasil *mean* atau nilai rata-rata pada kedua jenis kelamin, akan tetapi tidak ditemukan adanya perbedaan kemampuan *self-compassion* dan *body dissatisfaction* pada laki-laki dan perempuan. Hal ini ditandai dengan nilai *Asym. Sig (2-tailed)* kedua skala yang diatas probabilitas 0.05.

Untuk mengetahui pengaruh berat badan terhadap tingkat *self-compassion* dan *body dissatisfaction*, peneliti melakukan uji beda terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) kepada 198 responden dan diperoleh hasil sebagai berikut. Berdasarkan hasil uji beda diketahui bahwa pada skala BSQ (*Body Shape Questionnaire*), *mean* responden yang berada pada kategori obesitas lebih besar dibandingkan mean pada kategori lainnya (*mean*: 30.50). Sementara pada skala SCS (*Self-Compassion Scale*), *mean* responden yang berada pada kategori obesitas lebih rendah dibandingkan mean pada kategori lainnya (*mean*: 61.25). Hasil dapat dilihat pada tabel 13.

Table 13. Hasil Uji IMT

Kategori	BSQ		SCS	
	N	Mean	N	Mean
<i>Underweight</i> (< 18,5)	47	17.89	47	65.21
<i>Normal</i> (18,5 – 24,9)	114	22.44	114	65.99
<i>Overweight</i> (25 – 29,9)	29	28.86	29	66.17
<i>Obese</i> (> 30)	8	30.50	8	61.25
Total	198	22.63	198	65.64

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction*, dimana semakin rendah kemampuan *self-compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi *body dissatisfaction*, begitu pula sebaliknya. Menurut tahap perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal sudah memasuki fase *Intimacy Vs Isolation*, dimana individu mulai fokus mencari pasangan dan menjalin relasi sosial. Hurlock (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019) menyatakan bahwa pada masa ini pula, penampilan fisik merupakan aspek penting yang dapat menunjang keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Penampilan fisik yang kurang menarik dinilai dapat menghambat proses adaptasi individu dengan lingkungan sosialnya. Hal ini yang kemudian menyebabkan individu mulai memperhatikan dan mengevaluasi penampilan fisik, terutama bentuk tubuh. Ogden (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019) menyatakan bahwa adanya kesenjangan bentuk tubuh antara standar ideal yang ada di masyarakat dengan kenyataan akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh.

Pada penelitian diketahui bahwa baik laki-laki maupun perempuan tidak memiliki perbedaan dalam merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Hasil

ini kemudian menyatakan bahwa tidak hanya perempuan yang memiliki *body dissatisfaction*, melainkan laki-laki juga. Hal tersebut didukung oleh temuan Fiske, dkk (Wyssen, Bryjova, Meyer, & Munsch, 2016) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki perasaan tidak puas terhadap hampir keseluruhan aspek tubuhnya. Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mudah untuk mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung terfokus pada evaluasi mengenai penampilan fisiknya dibandingkan aspek lain pada dirinya, sehingga menyebabkan mereka lebih mudah untuk merasa tidak nyaman terkait penampilan fisik (Wang, Wang, Yang, Zeng, & Lei, 2019). Selain itu, perempuan cenderung menjadi target perbandingan standar ideal terkait bentuk tubuh dalam masyarakat. Perempuan secara tidak langsung dituntut untuk memiliki bentuk tubuh sesuai dengan standar yang berlaku agar dapat dipandang menarik. Perempuan yang dinilai memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal umumnya akan mendapat kritikan maupun stigma dari masyarakat bahwa mereka ‘tidak pandai merawat diri’. Adanya tuntutan tersebut kemudian menyebabkan perempuan menjadi terobsesi untuk memenuhi kriteria tubuh ideal, sehingga dapat merasa ‘pantas’ untuk berada di tengah lingkungan dan bisa menjalankan tugas perkembangannya. Hal ini selaras dengan pernyataan Arnett (Kurnia & Lestari, 2020) yang menyatakan bahwa perempuan yang berpenampilan fisik menarik dinilai lebih mampu untuk berhasil dalam menjalin hubungan *personal* maupun sosial.

Adanya ketidakpuasan yang dirasakan terkait penampilan tubuh pada laki-laki dan perempuan ternyata memiliki fokus yang berbeda. Meskipun laki-laki juga

memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh, perasaan tersebut diketahui berkaitan dengan ada atau tidaknya otot pada tubuh mereka. Hal ini selaras dengan pernyataan Rodgers, dkk (Biolcati, Ghigi, Mameli, & Passini, 2016) bahwa laki-laki yang memiliki ketidakpuasan tubuh lebih terfokus pada bentuk dan massa otot, bukan pada penampilan fisik secara keseluruhan. Sementara perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya lebih berkaitan dengan berat badan dan bentuk badan secara keseluruhan. Garaousi (Ahadzadeh, Rafik-Galea, Alavi, & Amini, 2018) menyatakan bahwa perempuan yang tidak puas dengan tubuhnya akan berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya, sementara laki-laki akan berusaha untuk meningkatkan massa otot dan membentuk otot.

Meskipun laki-laki memiliki peluang untuk mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, diketahui laki-laki ternyata memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik. Hal ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki kemampuan *self-compassion* yang lebih dibandingkan perempuan (Wollast, Riemer, Sarda, Wiernik, & Klein, 2020). Hal tersebut dikarenakan perempuan secara umum memiliki sensitivitas yang lebih dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan lebih mudah untuk mengkritik dirinya ketika ada yang dinilai mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah untuk mengkritik dirinya sendiri dan memiliki level *mindfulness* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2018). Van der Graaff, dkk (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2018) menambahkan bahwa kemampuan welas asih yang dimiliki oleh perempuan utamanya diperuntukkan

pada orang lain, bukan pada diri sendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih mampu berbaik hati kepada orang lain dibandingkan kepada dirinya.

Berbeda dengan perempuan, laki-laki cenderung lebih mampu untuk mengendalikan emosi yang diakibatkan oleh faktor diluar dirinya. Mereka lebih memilih untuk tidak memusatkan perhatian pada hal-hal yang nantinya akan menimbulkan evaluasi negatif terhadap tubuh atau penampilan mereka. Oleh karena karakter ini, laki-laki dinilai memiliki kemampuan *mindfulness* yang lebih baik dibandingkan perempuan. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang baik cenderung mampu mengelola emosi untuk tidak larut dalam pikiran negatif mengenai orang lain (Maher, Lane, & Mulgrew, 2021). Apabila perempuan cenderung untuk menginternalisasikan nilai sosial mengenai bentuk tubuh, laki-laki justru memandangnya sebagai sebuah tantangan (Maher, Lane, & Mulgrew, 2021). McCreary (Maher, Lane, & Mulgrew, 2021) menambahkan bahwa pemikiran tersebut sering kali diibaratkan dengan karakter laki-laki yang dinilai “Tangguh”. Karakter laki-laki yang terkesan keras dan seolah acuh, terutama terkait emosi, didasarkan oleh adanya norma maskulinitas yang membangun citra laki-laki sebagai sosok yang kuat dan penuh daya saing. Hal ini menyebabkan laki-laki lebih fokus pada dirinya dibandingkan orang lain.

Ketidakpuasan bentuk tubuh hadir dari proses evaluasi yang dilakukan individu terhadap tubuhnya. Adanya rasa tidak nyaman mengenai bentuk tubuh seringkali membuat individu berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Tindakan yang berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh biasanya adalah mengenai pola makan dan aktivitas fisik yang berlebihan, seperti olahraga. Hal ini

dapat diartikan bahwa salah satu faktor penyebab munculnya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh berkaitan dengan massa dan ukuran tubuh (berat dan tinggi badan). Berdasarkan hasil uji Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan *body dissatisfaction* diketahui bahwa responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh pada kategori obesitas memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *mean* yang lebih tinggi dibandingkan kategori lainnya.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Watkins, dkk (Ahadzadeh, Rafik-Galea, Alavi, & Amini, 2018) yang menunjukkan bahwa partisipan pada kategori obesitas memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran terkait evaluasi negatif terhadap penampilan mereka. Sebagaimana Claes, dkk (Ahadzadeh, Rafik-Galea, Alavi, & Amini, 2018) menyatakan bahwa individu dengan Indeks Massa Tubuh tinggi cenderung memiliki ketakutan akan dihakimi berdasarkan penampilannya. Paxton (Ahadzadeh, Rafik-Galea, Alavi, & Amini, 2018) juga menemukan bahwa Indeks Massa Tubuh merupakan faktor resiko terbentuknya *body dissatisfaction* pada perempuan.

Adanya *body dissatisfaction* berbanding terbalik dengan kemampuan welas asih yang dimiliki oleh kelompok kategori *obese*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *mean* yang diperoleh kelompok kategori obesitas lebih rendah dibandingkan ketiga kategori lainnya. Hasil ini sesuai dengan hipotesis dimana semakin rendah kemampuan *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Selanjutnya, hasil ini juga selaras dengan hasil penelitian Lonergan, dkk (2019) yang

menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang rendah berdampak pada tingginya tingkat *body dissatisfaction*.

Self-compassion diketahui dapat membantu individu untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami. Konsep yang dicetuskan oleh Neff ini berfokus pada kemampuan individu dalam menerima dan menyayangi dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Adanya citra tubuh yang keliru sehingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh menunjukkan bahwa masih kurangnya kemampuan untuk mengasihi diri apa adanya. Hal ini tentunya sangat disayangkan karena *self-compassion* dinilai dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahan terkait citra diri. Sebagaimana penelitian Toole dan Craighead pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan stres terkait citra tubuh.

Beberapa tahun sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Braines, dkk juga menunjukkan hasil dimana *self-compassion* mampu memprediksi gangguan makan. Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford juga melakukan uji coba intervensi terkait *self-compassion* dan hasilnya menunjukkan bahwa *self-compassion* efektif dalam meningkatkan citra tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni dan Rahmandani juga mendukung hasil penelitian terdahulu dimana ditemukan adanya korelasi positif antara *self-compassion* dan citra tubuh yang positif (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Self-compassion juga dinilai mampu menjadi pelindung dari permasalahan yang berkaitan dengan citra diri. Brion, dkk (Palmeira, Cunha, & Pinto-Gouveia,

2017) menyatakan bahwa kemampuan berwelas asih mampu mengurangi kebiasaan *self-criticism* yang merupakan salah satu ciri dari *body dissatisfaction* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Adanya kemampuan untuk menerima, memahami, dan mengasihi diri sendiri dapat membantu individu untuk menghindari permasalahan psikologis terkait bentuk tubuh. Sebagaimana Tomiyama (Wu & Berry, 2017) menyatakan bahwa adanya penilaian buruk mengenai berat badan dapat menimbulkan rasa tidak puas pada diri individu, dimana hal ini dapat mengarah pada munculnya gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Penerapan aspek-aspek *self-compassion* pada individu dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan *positive self-talk* sebagai pengembangan aspek *self-kindness*, khususnya pada perempuan, dimana pemberian afirmasi positif dapat memberikan validasi atas emosi negatif yang berkaitan dengan evaluasi pada penampilan. Sebagaimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Pathak (Pratama & Laksmiwati, 2022) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih suka memberikan penilaian negatif pada dirinya sendiri.

Adanya penelitian yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung berfokus pada pembentukan otot untuk mencapai kepuasan tubuh, diyakini olahraga merupakan pilihan populer dikalangan laki-laki untuk mencapai tujuannya berkenaan dengan bentuk tubuh. Berkaitan dengan hal ini, olahraga diketahui mampu meningkatkan kemampuan *self-compassion* dalam diri individu. Hal ini didukung oleh pernyataan Vella (Wong, Chung, & Leung, 2020) yang mengatakan bahwa melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat membantu individu

untuk mengeluarkan emosi negatif. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis, dimana olahraga diketahui dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Lubans, et.al. 2016; Wong, Chung, & Leung, 2020). Salah satu contoh olahraga yang bisa dilakukan untuk mengurangi perasaan negatif adalah yoga, dimana yoga mempersilahkan individu untuk lebih *mindful* dengan memusatkan perasaan dan pikiran pada saat ini (*here and now*). Trent, dkk (2018) menyatakan bahwa latihan yoga seirama dengan latihan *mindfulness* melalui pemusatan pernafasan dan rileksasi tubuh.

Pada dasarnya, *self-compassion* dikembangkan untuk mengajarkan individu mengenai pentingnya mengasihi dan menyayangi diri sendiri. Masing-masing aspek yang terkandung dalam *self-compassion* memberikan pemahaman bagaimana kelembutan dan kehangatan yang diberikan pada diri mampu memberikan kekuatan kepada individu. Hal ini selaras dengan pernyataan McKay dan Walker (Fan, Li, Gao, Nazari, & Griffiths, 2022) bahwa kemampuan *self-compassion* dianggap sebagai strategi pertahanan diri yang positif dan mampu melindungi diri dari permasalahan psikologis. Inti dari konsep ini adalah berbaik hati pada diri sendiri, bagaimana diri dapat menerima dan menyayangi serta tidak menghukum maupun menyalahkan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki.

Adanya ketidaknyamanan individu terhadap aspek pada dirinya yang dinilai sebagai kelemahan atau kekurangan sering kali menciptakan persepsi yang keliru terkait diri. Berkaitan dengan bentuk tubuh, hadirnya ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki tidak jarang mengarahkan individu pada upaya untuk mencapai

bentuk tubuh yang diinginkan atau yang dianggap sesuai standar ideal sosial. Tidak sedikit dari upaya tersebut memberikan dampak yang tidak baik bagi tubuh, contohnya seperti perilaku diet ketat. Memperbaiki pola makan atau berolahraga demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan sebenarnya adalah cara yang wajar, akan tetapi sering kali dalam praktiknya terdapat kekeliruan mengenai konsep penurunan berat badan yang mengakibatkan terganggunya kesehatan. Hal ini tanpa disadari merupakan perilaku menghukum diri dimana fisik dan mental tidak diberikan asupan yang dibutuhkan, seperti nutrisi dan istirahat yang cukup.

Berkenaan dengan metode pengurangan berat badan, sejatinya konsep *self-compassion* juga dapat diterapkan pada metode pembentukan tubuh dengan tujuan mencapai berat yang diinginkan, yakni diet, sebagaimana metode ini cukup populer dikalangan perempuan. Berdasarkan riset Populix, per Agustus 2022 diketahui sebanyak 19% perempuan melakukan diet untuk mencapai berat badan yang diinginkan (Angelia, 2022). Hal ini juga didukung dengan adanya fakta bahwa perempuan cenderung akan mengubah penampilannya untuk mencapai kepuasan mengenai tubuhnya. Perilaku diet sejatinya merupakan hal yang normal dilakukan apabila seseorang ingin mengurangi berat badannya, akan tetapi perlu diiringi oleh adanya aktivitas fisik seperti olahraga dan perhitungan kebutuhan nutrisi yang tepat oleh tenaga ahli. Hal ini ditujukan agar diet yang dilakukan tepat sasaran dan tidak memberikan dampak negatif pada tubuh.

Penerapan *self-compassion* pada diet dapat membantu individu untuk bisa lebih fleksibel terkait pola dan asupan yang diterima tubuhnya, tidak terlalu merasa bersalah apabila sesekali melakukan *cheating day* atau memakan makanan diluar

porsi diet. Penerapan konsep *self-compassion* pada metode diet apabila dilakukan dengan benar dapat membantu individu untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat (Leary et.al. 2007; Rahimi-Ardabili. 2017). Hal ini dikarenakan menurut Sirois (Rahimi-Ardabili, Reynolds, Vartanian, McLeod, & Zwar, 2017), individu yang mengembangkan *self-compassion* mampu untuk memahami bahwa membuat kesalahan adalah hal yang wajar (*common humanity*) dan tidak perlu adanya kritik yang berlebihan (*self-kindness*) atau berlarut dalam perasaan bersalah (*mindfulness*).

Adanya beragam upaya untuk mencapai bentuk tubuh ideal hingga melakukan hal-hal yang melebihi batas atau terbilang ekstrem dikarenakan individu terlalu memusatkan perhatiannya pada aspek diluar dirinya sehingga menyebabkan munculnya perasaan rendah diri. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk lebih memusatkan perhatian pada dirinya sendiri sehingga dapat meningkatkan pemahaman serta rasa sayang pada diri. Palmeira (Fan, Li, Gao, Nazari, & Griffiths, 2022) menyatakan bahwa *self-kindness* mampu membuat individu lebih mampu memahami diri dan berkorelasi negatif dengan *body dissatisfaction*. Hal ini juga selaras dengan hasil analisis tambahan yang menunjukkan bahwa aspek *Self-kindness* memiliki hubungan yang lebih tinggi pada penurunan *body dissatisfaction*. Meskipun demikian, kedua aspek lainnya yakni *common humanity* dan *mindfulness* juga sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *body dissatisfaction*. Hal ini sesuai dengan konsep *self-compassion* dimana individu yang memiliki kemampuan welas asih yang baik mampu memahami dan tidak mengkritik atau menghukum diri (*self-kindness*), mampu mengenali dan mengakui

bahwa kekurangan adalah bagian alami yang tidak terpisahkan dari manusia (*common humanity*), serta mampu memusatkan perhatian pada hal-hal pada dirinya yang bisa dikendalikan (*mindfulness*).

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Salah satu data tidak normal karena adanya penumpukan distribusi jawaban pada skala *Body Shape Questionnaire Short Form 8C*
2. Adanya kesenjangan yang cukup besar pada jumlah responden laki-laki dan perempuan.

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa *Self-Compassion* berhubungan dengan *body dissatisfaction*, dimana semakin tinggi kemampuan *self-compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*, begitu sebaliknya, dimana tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menandakan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki kemampuan *self-compassion* dan juga sama-sama bisa merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Pada hakikatnya manusia membutuhkan kasih sayang dalam hidupnya, baik kepada sesama maupun pada dirinya sendiri. Memiliki kemampuan welas asih (*compassion*) yang baik dapat memenuhi kebutuhan manusia untuk memperoleh kasih sayang tersebut. Melalui kemampuan mengasihi diri sendiri (*self-compassion*), individu akan lebih mampu untuk menerima dan menghargai kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya, terutama terkait bentuk badan. Menghargai dan menyayangi diri sendiri akan mendatangkan rasa percaya diri yang membuat individu lebih mampu untuk menghadapi dan melewati tantangan yang dialami. Bahkan tidak menutup kemungkinan untuk saling membantu sesama karena mengerti bahwa setiap diri itu berharga.

SARAN

Adapun saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

A. Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti penggunaan media sosial atau penggunaan produk kecantikan tertentu untuk menambah pengetahuan yang lebih komprehensif mengenai *self-compassion* dan *body dissatisfaction*.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan teori dan skala yang sama untuk mengukur *body dissatisfaction* mengingat adanya ketimpangan dalam distribusi jawaban
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meninjau dan menguji kembali skala yang digunakan guna mendapatkan validitas dan reliabilitas aitem yang lebih baik
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperkecil kesenjangan jumlah pada pembagian responden berdasar jenis kelamin dengan pengendalian secara statistik.

B. Pembaca

1. Pembaca diharapkan dapat menerapkan pengetahuan dari penelitian yang telah dilakukan
2. Pembaca diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *self-compassion* melalui gambaran mengenai *self-compassion* dan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pada penelitian
3. Pembaca diharapkan dapat mengimplementasikan kemampuan *self-compassion* dan dampak kurangnya kemampuan tersebut melalui

hubungan dan urgensi *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal pada penelitian.

C. Subjek Penelitian

1. Subjek penelitian diharapkan mampu untuk meningkatkan kemampuan *self-compassion* yang dimiliki sebagaimana masing-masing aspek dari *self-compassion* mampu membantu mengurangi ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh.
2. Subjek penelitian diharapkan mampu untuk menemukan cara yang lebih sehat untuk mencapai berat tubuh ideal sesuai dengan perhitungan medis untuk menghindari perasaan tidak puas pada tubuh.
3. Subjek penelitian diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion* dalam memenuhi tugas perkembangannya, sebagaimana *self-compassion* mampu membantu individu untuk memberikan kehangatan dan semangat yang dibutuhkan selama menjalani proses kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, N. (2022, Mei 15). *GoodStats: Tumbuh Pesat, Pemakaian Produk Kecantikan di Indonesia Kian Meningkat*. Retrieved from GoodStats: <https://goodstats.id/article/menilik-meningkatnya-konsumsi-produk-kecantikan-di-indonesia-LcQed>
- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship Between Body Mass Index, Body Image, and Fear of Negative Evaluation: Moderating Role of Self-Esteem. *Health Psychology Open*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110-119.
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166-172.
- Biolcati, R., Ghigi, R., Marni, C., & Passini, S. (2016). What Can I Do With My Body? Boys and Girls Facing Body Dissatisfaction. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 283-295. doi:<https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1167748>
- BPOM. (2020, September 17). *Badan POM*. Retrieved from BPOM: <https://www.pom.go.id/new/view/more/berita/19542/Berantas-Obat-Ilegal--PPNS-BBPOM-di-Semarang-Sita-Obat-Pelangsing-Tanpa-Izin-Edar.html>
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Crede, M. (2017). Two is more valid than one : Examining the factor structure of the self-compassion scale (SCS). *J. Couns. Psychol*, 64, 696-707.

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. London: The Guildford Press.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The Development and Validation of The Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. doi:[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O)
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Dewi, R. K., & Dianovinina, K. (2022). Perempuan dan Depresi: Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 17(1), 89-99. doi:<http://dx.doi.org/10.30659/jp.17.1.89-99>
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Fatmala, D. N., & Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah Self-compassion dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(2), 84-91.
- Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2009). Emerging Adults' Perceptions of Messages about Physical Appearance. *ELSEVIER*, 6(3), 178-185. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.02.002>
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. doi:[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)

- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. doi:<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Japil, A. R., Mustapha, M., & Eee, G. T. (2017). Body Dissatisfaction Among Male and Female Adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 1, 1-7.
- Kelly, A. C., & Stephen, E. (2016). A Daily Dairy Study Of Self-Compassion, Body Image, and Eating Behavior in Female College Students. *Body Image*, 17, 152-160. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.006>
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *MEDIAPSI*, 6(2), 86-93.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, My Selfie, and I: The Relationship Between Editing and Posting Selfies and Body Dissatisfaction in Men and Women. *Body Image*, 28, 39-43. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Maher, A. L., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2021). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Men: Extension of the Tripartite Influence Model. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(2), 345-353. doi:<https://doi.org/10.1037/men0000271>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal PRAXIS*, 1(1), 49-62.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

- Nerini, A., Matera, C., Gesto, C. D., Policardo, G. R., & Stefanile, C. (2019). Exploring the Links Between Self-Compassion, Body Dissatisfaction, and Acceptance of Cosmetic Surgery in Young Italian Women. *Frontiers in Psychology, 10*, 1-9.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory (2nd ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Palmeira, L., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Processes of Change in Quality of Life, Weight Self-Stigma, Body Mass Index, and Emotional Eating After An Acceptance, Mindfulness, and Compassion-Based Group Intervention (Kg-Free) for Women with Overweight and Obesity. *Journal of Health Psychology, 1-14*. doi:<https://doi.org/10.1177/1359105316686668>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35-40. doi:<http://dx.doi.org/10.23916/08430011>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Dusing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over The Lifespan. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 1-12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00864>
- Rahmadiyah, A., & Munthe, R. A. (2020). Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi, 1*(1), 11-19. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Lowy, A. S. (2017). Body Image in Emerging Adults: The Protective Role of Self-compassion. *Body Image, 22*, 148-155. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>
- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention

- science (2011–2018). *Journal of Body Image*, 27, 43-60.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.003>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Pam, O. (1995). Cognitive Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 25-42.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 39-48.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55-60.
doi:<https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1608>
- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoretik dan Praktik*. Depok: Rajawali Pers.
- Siswoaribowo, A., Taukhid, M., & Paramita, D. (2020). Penerapan Self Affirmation terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 11(2), 285-295.
- Tyszkiewicz, M. F., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., . . . Richardson, B. (2019). Appearance Comparison and Other Appearance-related Influences on Body Dissatisfaction in Everyday Life. *ELSEVIER*, 101-109.
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2019). Body Talk on Social Networking Sites, Body Surveillance, and Body Shame among Young Adults: The Roles of Self-Compassion and Gender. *Sex Role*, 731-742.
doi:<https://doi.org/10.1007/s11199-019-01084-2>

- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 130-145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Wollast, R., Riemer, A. R., Sarda, E., Wiernik, B. M., & Klein, O. (2020). How Self-Compassion Moderates the Relation Between Body Surveillance and Body Shame Among Men and Women. *Mindfulness*, 11, 2298-2313. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01448-w>
- Wu, Y., & Berry, D. C. (2017). Impact of Weight Stigma on Physiological and Psychological Health Outcomes for Overweight and Obese Adults: A Systematic Review. *Journal of Advanced Nursing*, 1-13. doi:<https://doi.org/10.1111/jan.13511>
- Wyszen, A., Bryjova, J., Meyer, A. H., & Munsch, S. (2016). A Model of Disturbed Eating Behavior in Men: The Role of Body Dissatisfaction, Emotion Dysregulation, and Cognitive Distortions. *ELSEVIER*, 246, 9-15. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.010>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining The Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>



LAMPIRAN

1. INSTRUMEN PENELITIAN

A. Body Shape Questionnaire (BSQ) 8C Short Form

Lampiran 1. Bulir Skala BSQ

No	Aitem
1	Apakah anda pernah merasa takut atau khawatir bahwa anda mungkin akan menjadi gemuk atau bertambah gemuk?
2	Apakah merasa kenyang (misal setelah makan banyak) membuat anda merasa gemuk?
3	Apakah pikiran tentang bentuk tubuh mengganggu kemampuan anda untuk memusatkan perhatian (misal ketika menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)
4	Apakah anda pernah merasa terlalu gemuk dan bulat?
5	Apakah anda sangat memperhatikan bentuk tubuh anda ketika sedang bersama orang lain?
6	Apakah anda pernah berpikir bahwa bentuk tubuh anda sekarang adalah karena anda kurang mengendalikan diri?
7	Apakah melihat bayangan diri (misal di cermin) membuat anda merasa buruk mengenai bentuk tubuh anda?
8	Apakah anda pernah memikirkan tentang melakukan operasi/mengoperasi bagian tubuh anda yang berlemak?

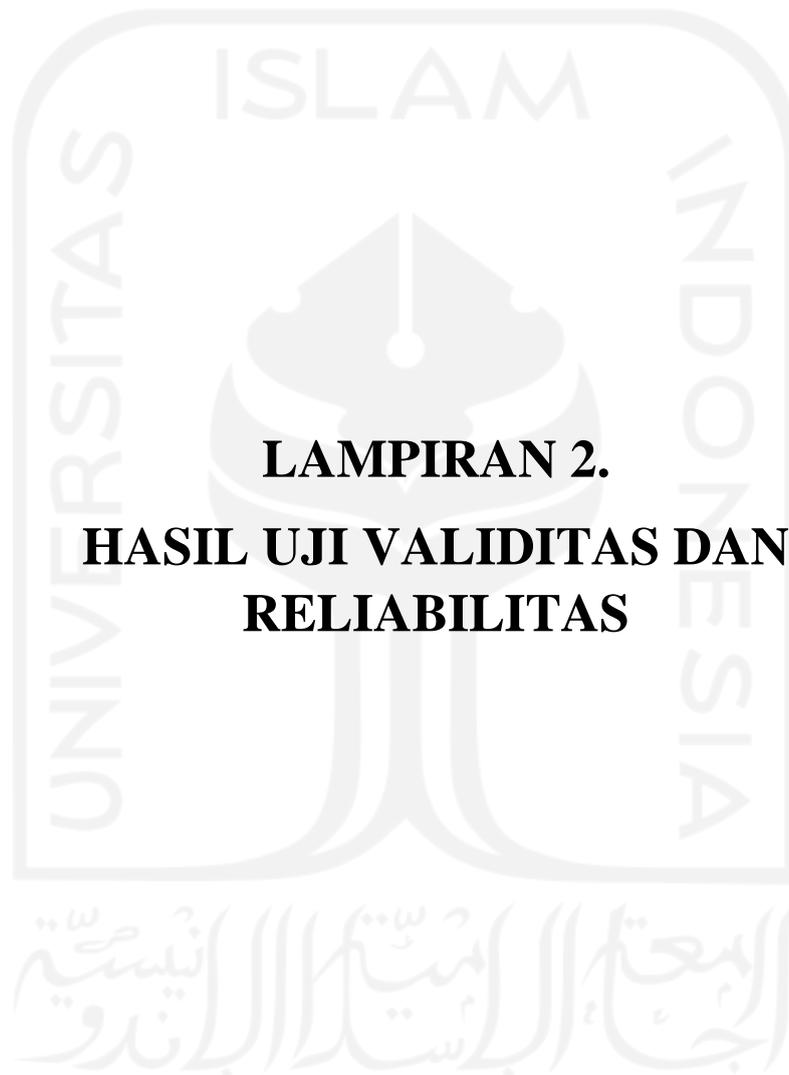
B. Self-Compassion Scale (SCS)

Lampiran 2. Bulir SCS

No	Aitem
<i>Subskala Self-Kindness</i>	
1	Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
2	Saya baik terhadap diri saya ketika mengalami penderitaan
3	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
4	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya

5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional
<i>Subskala Self-Judgement</i>	
6	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya
7	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
8	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
9	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
10	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
<i>Subskala Common Humanity</i>	
11	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang
12	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya
13	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya
14	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang
<i>Subskala Isolation</i>	
15	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut
16	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia
17	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup

<i>Subskala Mindfulness</i>	
19	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
20	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan
21	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang
22	Ketika saya gagal pada sesuatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar
<i>Subskala Over-Identification</i>	
23	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
24	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah
25	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut
26	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu



LAMPIRAN 2.
HASIL UJI VALIDITAS DAN
RELIABILITAS

a) *Skala Body Shape Questionnaire (BSQ) 8C Short Form*

Lampiran 3. Deskripsi Data Skala BSQ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	57	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	57	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 4. Hasil Reliabilitas Skala BSQ

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.876	8

Lampiran 5. Statistik Hasil Analisis Skala BSQ

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BSQ1	20.47	70.611	.772	.845
BSQ2	20.51	74.612	.642	.860
BSQ3	21.51	81.719	.526	.871
BSQ4	20.21	70.526	.648	.860
BSQ5	20.75	71.046	.784	.844
BSQ6	20.30	76.320	.511	.875
BSQ7	20.74	76.197	.655	.859
BSQ8	20.44	77.179	.580	.866

b) *Self-Compassion Scale (SCS)*

Lampiran 6. Deskripsi Data Instrumen SCS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	57	100.0

Excluded ^a	0	.0
Total	57	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 7. Hasil Reliabilitas SCS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.771	26

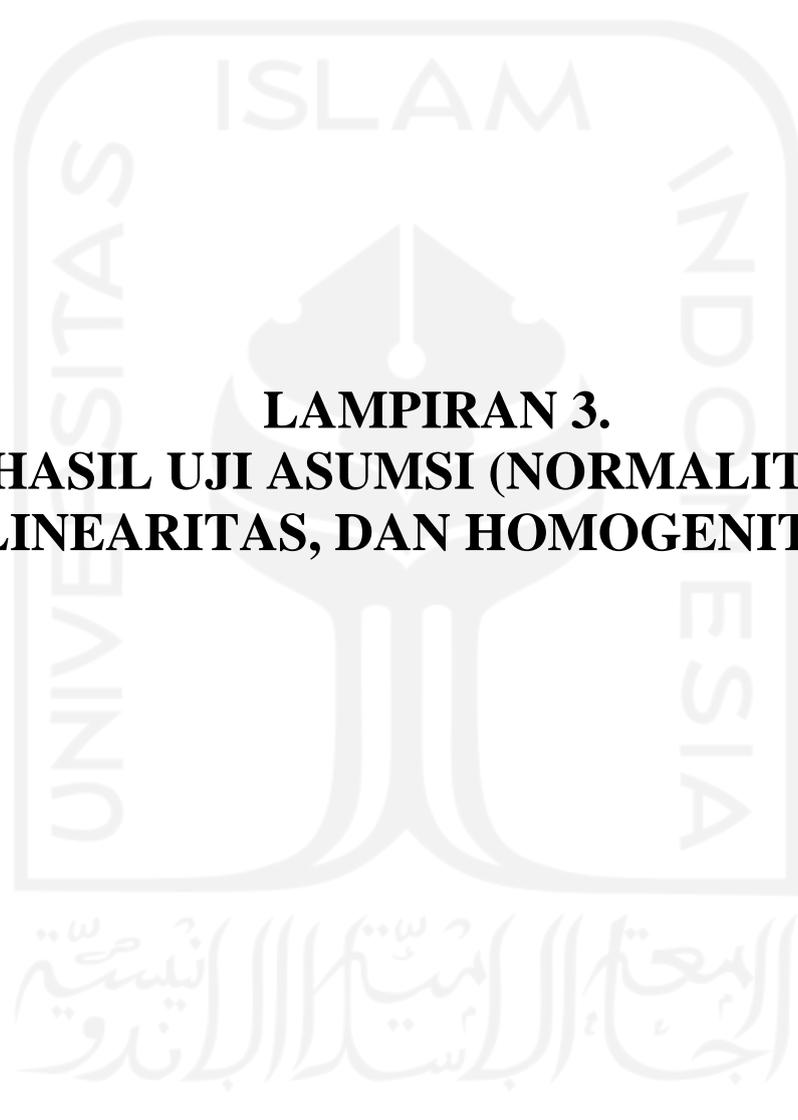
Lampiran 8. Statistik Hasil Analisis SCS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS_SK1	67.21	108.669	.229	.768
SCS_SK2	67.18	108.647	.227	.768
SCS_SK3	67.19	108.194	.281	.765
SCS_SK4	67.07	107.459	.318	.763
SCS_SK5	67.00	107.464	.272	.766
SCS_SJ1	67.74	104.733	.384	.759
SCS_SJ2	68.00	111.143	.117	.775
SCS_SJ3	68.72	109.134	.253	.766
SCS_SJ4	68.53	111.218	.154	.771
SCS_SJ5	68.70	111.392	.264	.767
SCS_CH1	67.26	108.483	.264	.766
SCS_CH2	67.09	106.439	.385	.760
SCS_CH3	67.30	107.677	.301	.764
SCS_CH4	67.14	107.623	.348	.762
SCS_Iso1	67.61	105.456	.361	.760
SCS_Iso2	68.26	103.376	.422	.756
SCS_Iso3	67.79	106.491	.330	.762
SCS_Iso4	67.77	106.179	.358	.761
SCS_Mind1	67.05	107.944	.287	.765
SCS_Mind2	67.49	108.754	.211	.769
SCS_Mind3	67.39	107.241	.288	.765
SCS_Mind4	67.49	105.147	.370	.760

SCS_OI1	67.54	105.038	.425	.757
SCS_OI2	68.02	109.339	.236	.767
SCS_OI3	68.49	109.147	.283	.765
SCS_OI4	68.18	105.683	.370	.760



The image features a large, light gray watermark of the Universitas Islam Indonesia logo. The logo is a shield-shaped emblem with a central stylized figure. The word "ISLAM" is written in a serif font at the top of the shield. The words "UNIVERSITAS" and "INDONESIA" are written vertically on the left and right sides of the shield, respectively. Below the shield, the university's name is written in Arabic calligraphy: "الجامعة الإسلامية الإندونيسية".

LAMPIRAN 3.
HASIL UJI ASUMSI (NORMALITAS,
LINEARITAS, DAN HOMOGENITAS)

A. Uji Normalitas

Lampiran 9. Total Case Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total_BSQ	198	100.0%	0	0.0%	198	100.0%
Total_SCS	198	100.0%	0	0.0%	198	100.0%

Lampiran 10. Deskripsi Uji Normalitas

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Total_BSQ	Mean	22.63	.574	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.49	
		Upper Bound	23.76	
	5% Trimmed Mean	22.36		
	Median	22.00		
	Variance	65.301		
	Std. Deviation	8.081		
	Minimum	8		
	Maximum	46		
	Range	38		
	Interquartile Range	12		
	Skewness	.408	.173	
	Kurtosis	-.505	.344	
Total_SCS	Mean	65.64	.871	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	63.92	
		Upper Bound	67.36	
	5% Trimmed Mean	65.86		
	Median	66.50		
	Variance	150.048		
	Std. Deviation	12.249		

Minimum	35	
Maximum	91	
Range	56	
Interquartile Range	17	
Skewness	-.226	.173
Kurtosis	-.425	.344

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas

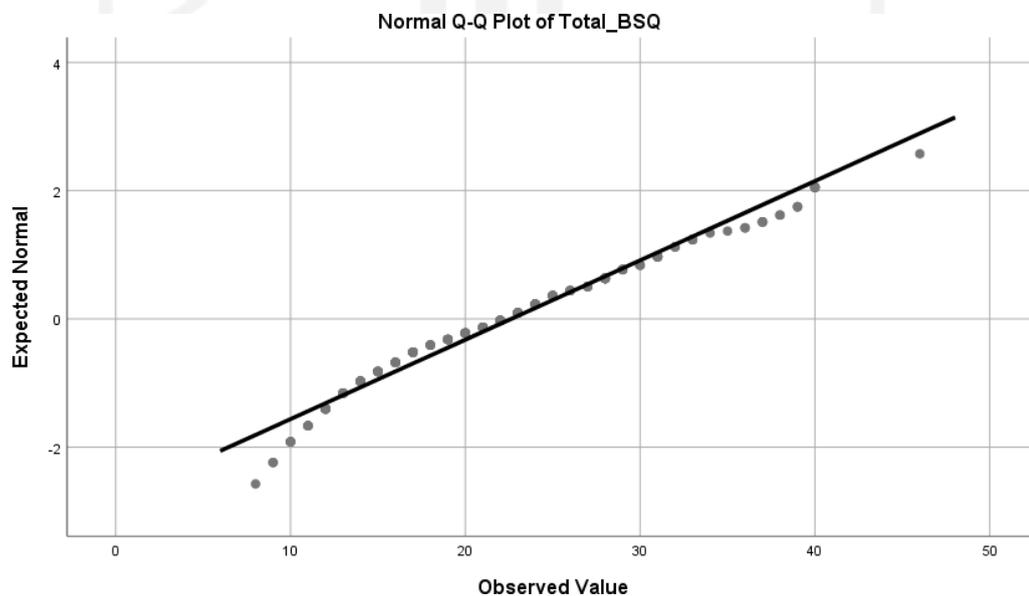
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_BSQ	.085	198	.001	.972	198	.000
Total_SCS	.053	198	.200*	.988	198	.092

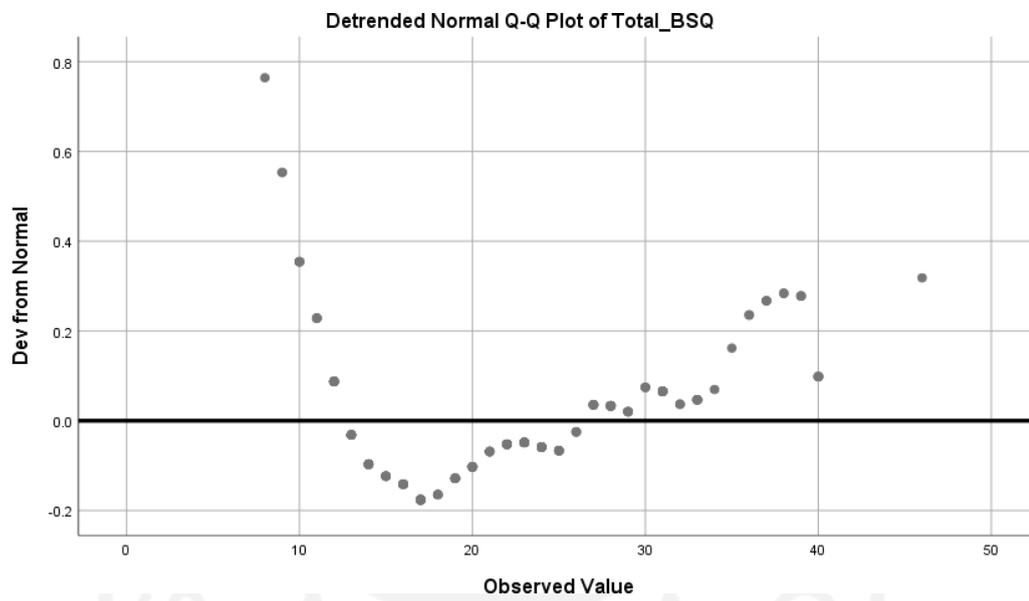
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

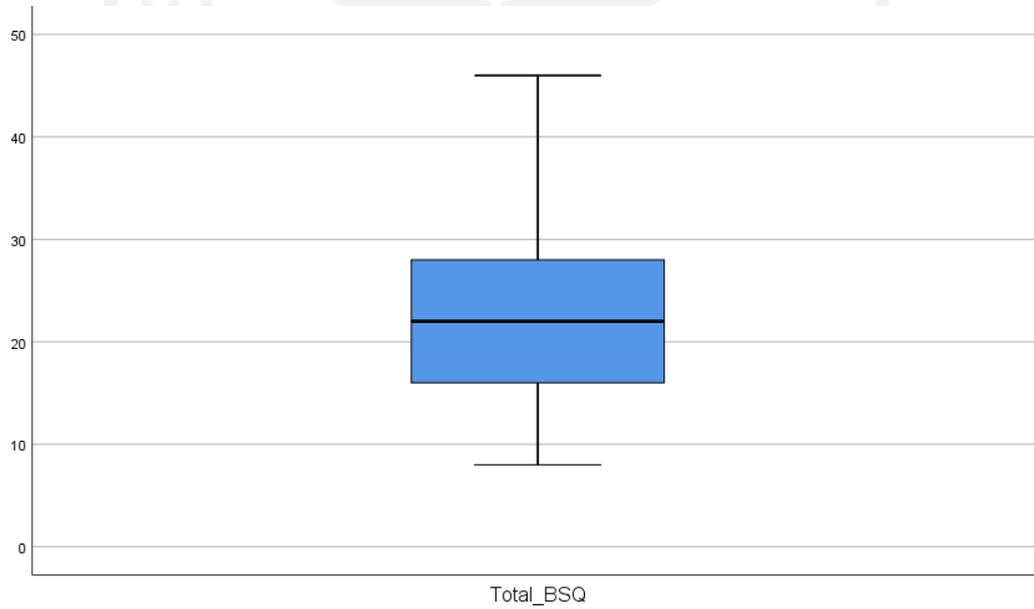
Lampiran 12. Normal Q-Q Plot Skala BSQ



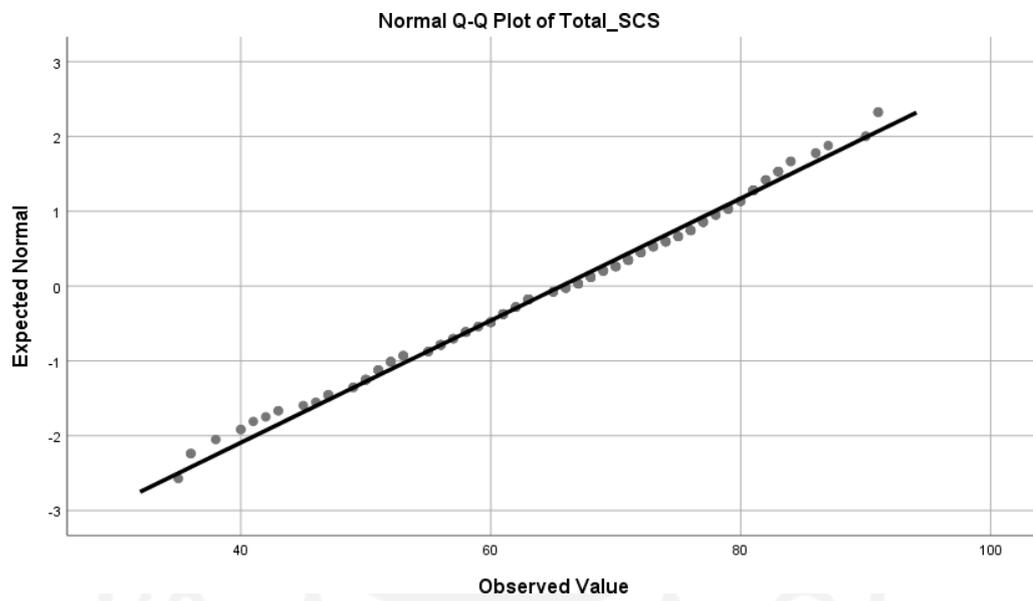
Lampiran 13. Deviasi Q-Q Plot Skala BSQ



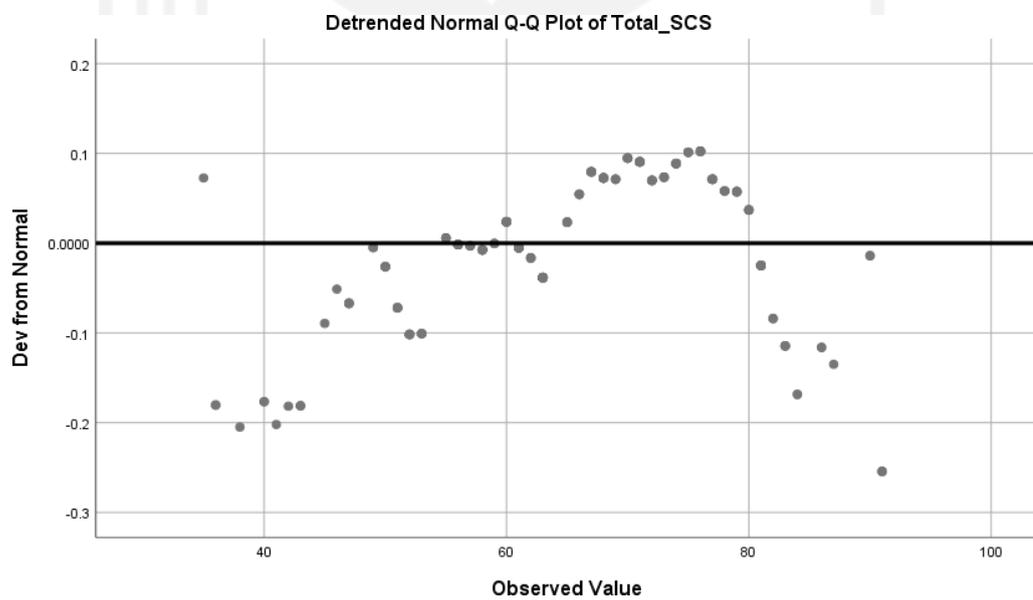
Lampiran 14. Q-Q Plot Skala BSQ



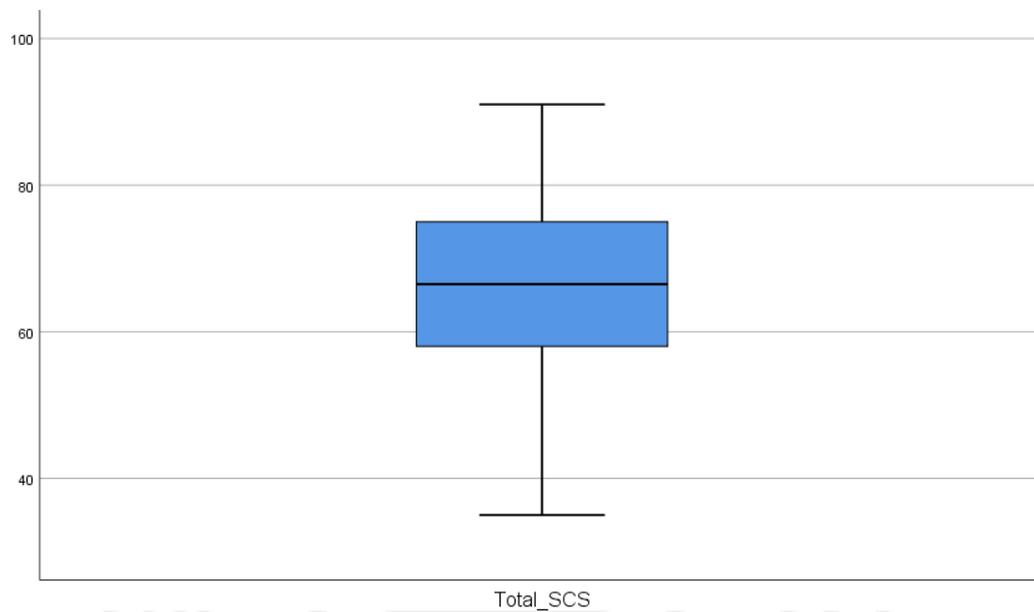
Lampiran 15. Normal Q-Q Plot SCS



Lampiran 16. Deviasi Q-Q Plot SCS



Lampiran 17. Q-Q Plot SCS



B. Uji Linearitas

Lampiran 18. Deskriptif Linearitas

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total_BSQ * Total_SCS	198	100.0%	0	0.0%	198	100.0%

Lampiran 19. Report Linearitas

Report

Total_BSQ	Total_SCS	Mean	N	Std. Deviation
35		28.00	1	.
36		31.50	2	10.607
38		29.00	1	.
40		27.50	2	14.849
41		22.00	1	.
42		31.00	1	.
43		38.00	2	1.414
45		31.00	1	.

46	26.00	1	.
47	26.50	4	5.802
49	30.50	2	13.435
50	25.00	5	5.788
51	18.60	5	8.989
52	23.60	5	9.236
53	34.67	3	9.238
55	23.67	3	4.163
56	29.57	7	10.326
57	27.67	3	7.572
58	27.25	8	6.319
59	26.50	2	9.192
60	26.33	6	10.967
61	21.10	10	8.850
62	24.75	4	6.652
63	21.08	12	6.598
65	23.25	4	11.413
66	25.25	4	8.995
67	23.20	5	7.497
68	17.89	9	6.566
69	24.50	4	2.646
70	24.20	5	10.474
71	21.75	8	7.146
72	20.14	7	7.690
73	13.25	4	5.560
74	21.40	5	4.159
75	15.00	4	2.582
76	19.17	6	6.113
77	22.71	7	7.158
78	20.00	3	5.292
79	20.20	5	3.271
80	19.25	4	7.274
81	14.00	7	4.000
82	24.00	2	1.414
83	17.25	4	7.588
84	19.50	2	7.778
86	11.50	2	2.121

87	31.00	1	.
90	20.00	2	8.485
91	24.67	3	2.887
Total	22.63	198	8.081

Lampiran 20. Uji Anova

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_BSQ *	Between Groups	(Combined)	4474.305	47	95.198	1.702	.009
Total_SCS	Groups	Linearity	1791.723	1	1791.723	32.033	.000
		Deviation from Linearity	2682.581	46	58.317	1.043	.414
Within Groups			8390.039	150	55.934		
Total			12864.343	197			

Lampiran 21. Measures of Association

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total_BSQ * Total_SCS	-.373	.139	.590	.348

C. Uji Homogenitas

Lampiran 22. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total_BSQ	Based on Mean	.018	1	196	.894
	Based on Median	.040	1	196	.841
	Based on Median and with adjusted df	.040	1	185.041	.841
	Based on trimmed mean	.031	1	196	.861
Total_SCS	Based on Mean	2.750	1	196	.099
	Based on Median	2.618	1	196	.107

Based on Median and with adjusted df	2.618	1	186.621	.107
Based on trimmed mean	2.722	1	196	.101





**LAMPIRAN 5.
HASIL UJI KORELASI**

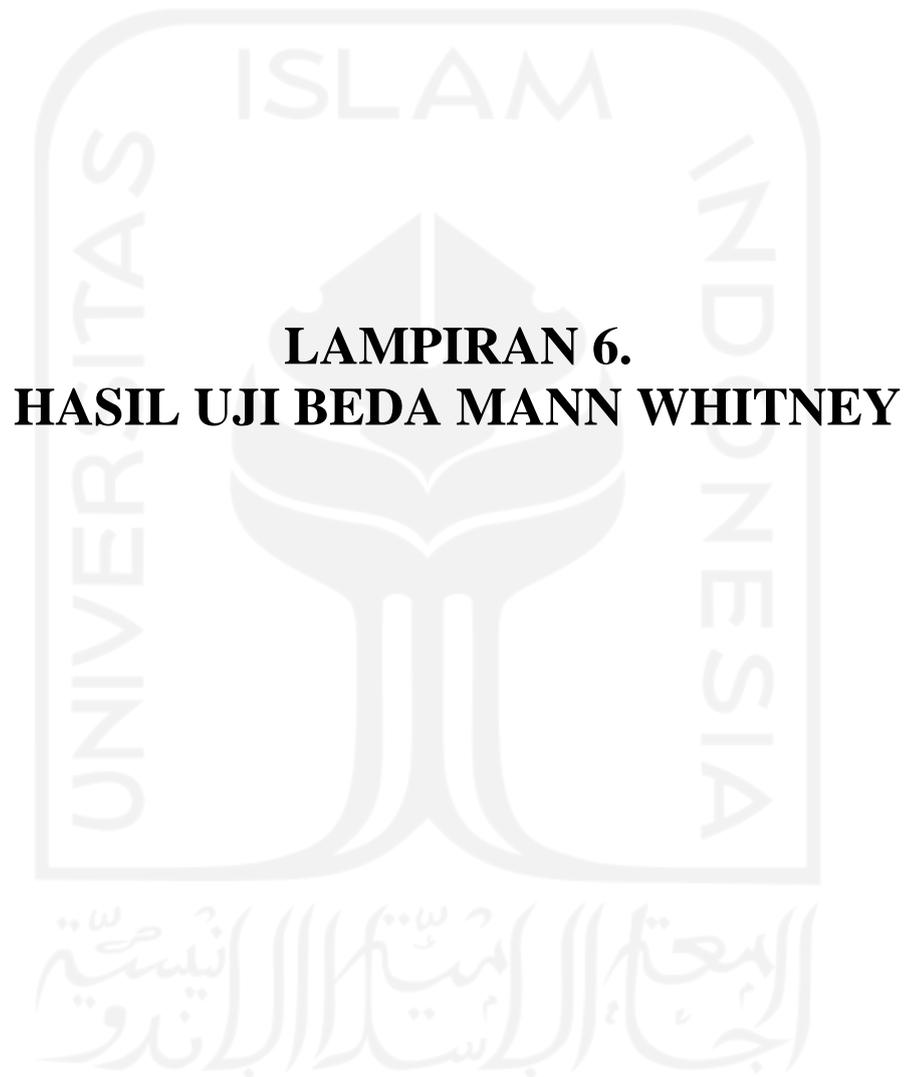
Hasil Uji Korelasi Non-Parametrik (*Spearman Rho*)

Lampiran 223. Hasil Uji Korelasi Non-Parametrik

			Total_BSQ	Total_SCS
Spearman's rho	Total_BSQ	Correlation Coefficient	1.000	-.364**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	198	198
	Total_SCS	Correlation Coefficient	-.364**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	198	198

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





LAMPIRAN 6.
HASIL UJI BEDA MANN WHITNEY

Hasil Uji *Mann Whitney*

Lampiran 23. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

		Ranks		
	Jenis_Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_BSQ	Laki-Laki	30	93.58	2807.50
	Perempuan	168	100.56	16893.50
	Total	198		
Total_SCS	Laki-Laki	30	109.77	3293.00
	Perempuan	168	97.67	16408.00
	Total	198		

Lampiran 24. Hasil Statistik Uji *Mann Whitney*

Test Statistics ^a		
	Total_BSQ	Total_SCS
Mann-Whitney U	2342.500	2212.000
Wilcoxon W	2807.500	16408.000
Z	-.615	-1.066
Asymp. Sig. (2-tailed)	.539	.286

a. Grouping Variable: Jenis_Kelamin



Hasil Uji IMT (Indeks Massa Tubuh)

Lampiran 25. Deskripsi Hasil Uji Indeks Massa Tubuh

		Descriptives							
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Total_BSQ	Underweight (<18,5)	47	17.89	4.927	.719	16.45	19.34	11	31
	Normal (18,5 - 24,9)	114	22.44	7.849	.735	20.98	23.90	8	40
	Overweight (25 - 29,9)	29	28.86	7.449	1.383	26.03	31.70	13	46
	Obese (>30)	8	30.50	8.880	3.140	23.08	37.92	12	40
	Total	198	22.63	8.081	.574	21.49	23.76	8	46
Total_SCS	Underweight (<18,5)	47	65.21	11.483	1.675	61.84	68.58	35	81
	Normal (18,5 - 24,9)	114	65.99	11.647	1.091	63.83	68.15	40	90
	Overweight (25 - 29,9)	29	66.17	15.236	2.829	60.38	71.97	36	91
	Obese (>30)	8	61.25	14.538	5.140	49.10	73.40	38	83
	Total	198	65.64	12.249	.871	63.92	67.36	35	91

Lampiran 26. Post Hoc Test Indeks Massa Tubuh

Multiple Comparisons

Dependent Variable		(I) BMI	(J) BMI	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Total_BSQ	Tukey HSD	Underweight (<18,5)	Normal (18,5 - 24,9)	-4.545*	1.256	.002	-7.80	-1.29

			Overweight (25 - 29,9)	-10.968*	1.711	.000	-15.40	-6.53
			Obese (>30)	-12.606*	2.771	.000	-19.79	-5.43
		Normal (18,5 - 24,9)	Underweight (<18,5)	4.545*	1.256	.002	1.29	7.80
			Overweight (25 - 29,9)	-6.423*	1.507	.000	-10.33	-2.52
			Obese (>30)	-8.061*	2.650	.014	-14.93	-1.19
		Overweight (25 - 29,9)	Underweight (<18,5)	10.968*	1.711	.000	6.53	15.40
			Normal (18,5 - 24,9)	6.423*	1.507	.000	2.52	10.33
			Obese (>30)	-1.638	2.893	.942	-9.14	5.86
		Obese (>30)	Underweight (<18,5)	12.606*	2.771	.000	5.43	19.79
			Normal (18,5 - 24,9)	8.061*	2.650	.014	1.19	14.93
			Overweight (25 - 29,9)	1.638	2.893	.942	-5.86	9.14
Total_SCS	Tukey HSD	Underweight (<18,5)	Normal (18,5 - 24,9)	-.778	2.133	.983	-6.31	4.75
			Overweight (25 - 29,9)	-.960	2.906	.988	-8.49	6.57
			Obese (>30)	3.963	4.706	.834	-8.23	16.16
		Normal (18,5 - 24,9)	Underweight (<18,5)	.778	2.133	.983	-4.75	6.31
			Overweight (25 - 29,9)	-.181	2.559	1.000	-6.81	6.45
			Obese (>30)	4.741	4.501	.718	-6.92	16.40
		Overweight (25 - 29,9)	Underweight (<18,5)	.960	2.906	.988	-6.57	8.49
			Normal (18,5 - 24,9)	.181	2.559	1.000	-6.45	6.81
			Obese (>30)	4.922	4.914	.749	-7.81	17.66
		Obese (>30)	Underweight (<18,5)	-3.963	4.706	.834	-16.16	8.23
			Normal (18,5 - 24,9)	-4.741	4.501	.718	-16.40	6.92

	Overweight (25 - 29,9)	-4.922	4.914	.749	-17.66	7.81
--	---------------------------	--------	-------	------	--------	------

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 27. Tukey HSD Skala BSQ

		Total_BSQ		
		Subset for alpha = 0.05		
	BMI	N	1	2
Tukey HSD ^{a,b}	Underweight (<18,5)	47	17.89	
	Normal (18,5 - 24,9)	114	22.44	
	Overweight (25 - 29,9)	29		28.86
	Obese (>30)	8		30.50
	Sig.		.178	.883
Tukey B ^{a,b}	Underweight (<18,5)	47	17.89	
	Normal (18,5 - 24,9)	114	22.44	
	Overweight (25 - 29,9)	29		28.86
	Obese (>30)	8		30.50

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 21,105.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

Lampiran 28. Tukey HSD SCS

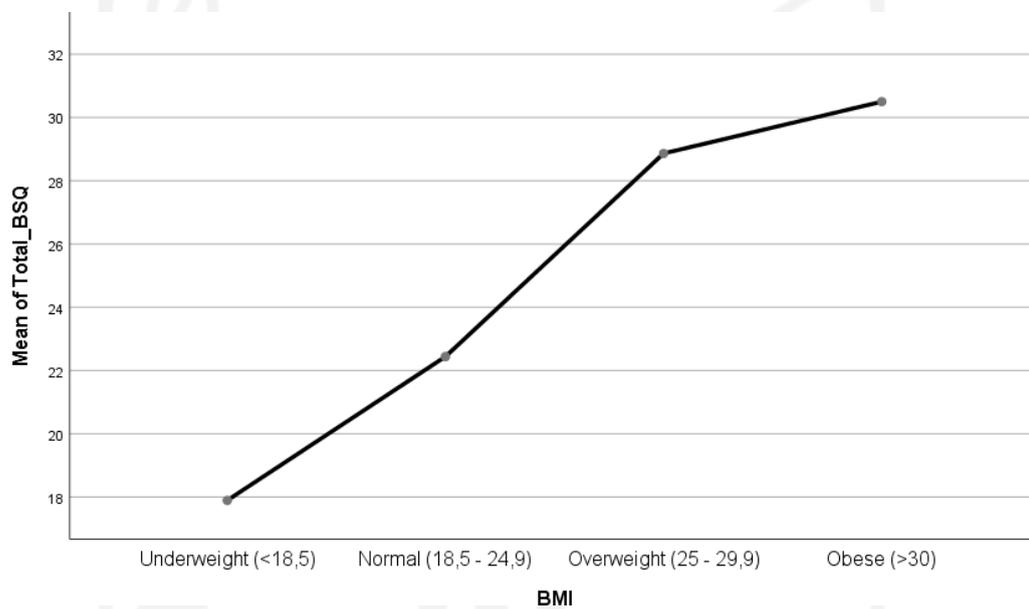
		Total_SCS	
		Subset for alpha = 0.05	
	BMI	N	1
Tukey HSD ^{a,b}	Obese (>30)	8	61.25
	Underweight (<18,5)	47	65.21
	Normal (18,5 - 24,9)	114	65.99
	Overweight (25 - 29,9)	29	66.17
	Sig.		.564
Tukey B ^{a,b}	Obese (>30)	8	61.25
	Underweight (<18,5)	47	65.21

Normal (18,5 - 24,9)	114	65.99
Overweight (25 - 29,9)	29	66.17

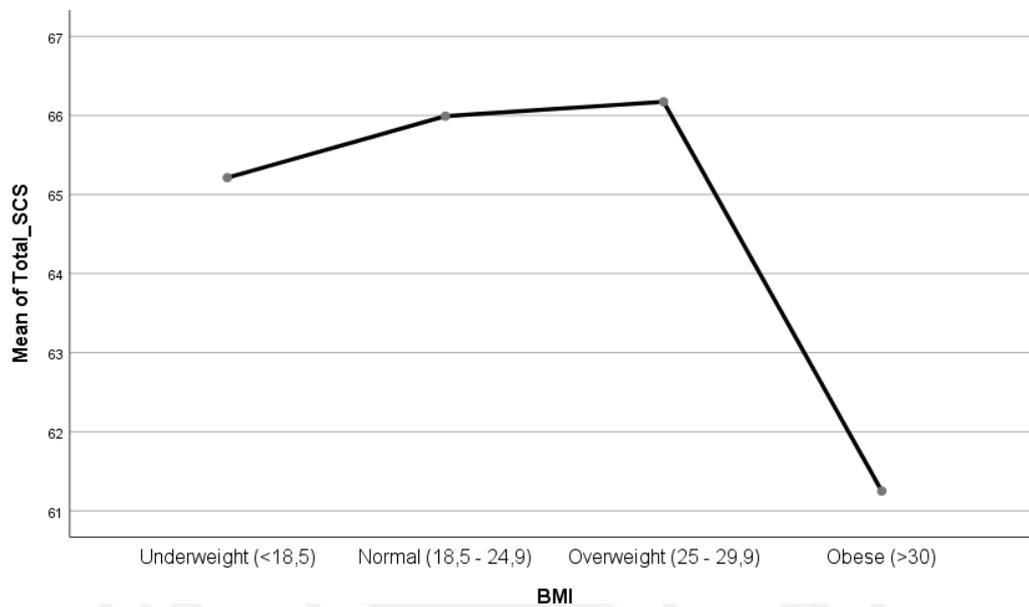
Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- Uses Harmonic Mean Sample Size = 21,105.
- The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Lampiran 29. Grafik Nilai Rata-Rata Total Skala BSQ Terhadap Indeks Massa Tubuh



Lampiran 30. Grafik Nilai Rata-Rata Total SCS Terhadap Indeks Massa Tubuh





LAMPIRAN 8.
HASIL ANALISIS TAMBAHAN & LINK
DATA MENTAH (*GOOGLE DRIVE*)

1. Hasil Analisis Tambahan

Lampiran 31. Hasil Korelasi Non-Parametrik Aspek Self-Compassion dengan Skala BSQ

			Total_	Self_Kindnes	Common_Humani	Mindfulnes
			BSQ	s	ty	s
Spearman's rho	Total_BSQ	Correlation Coefficient	1.000	-.368**	-.348**	-.234**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.001
		N	198	198	198	198
	Self_Kindness	Correlation Coefficient	-.368**	1.000	.637**	.565**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		N	198	198	198	198
	Common_Humanity	Correlation Coefficient	-.348**	.637**	1.000	.607**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	198	198	198	198
	Mindfulness	Correlation Coefficient	-.234**	.565**	.607**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.
		N	198	198	198	198

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 32. Link Response Partisipan Penelitian

2. Link Response Google Form Penelitian

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TpqbhQm0h-B5W7RJ-lo8797UYgsctBY/edit?usp=share_link&oid=116995373828373392892&rtpof=true&sd=true