

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA *INSTAGRAM*

Caesar Intan Permata Hati, Christina Hari Soetjningsih

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
e-mail: caesarintan2700@gmail.com

Submitted: 2022-06-15

Published: 2022-12-07

DOI: 10.24036/rapun.v13i2.117756

Accepted: 2022-10-07

Abstract: *The gap between the beauty standards that apply in society and their body shape makes many individuals experience body dissatisfaction. This study is a quantitative correlational study that aims to determine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction in early adult Instagram users. The population in this study were male/female students aged 18-24 years and actively using Instagram social media with a sample of 67. There were 2 measuring tools used in this study, namely the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) with a reliability of 0.966. and the Self Compassion Scale (SCS) with a reliability of 0.872, each of which has been adapted into Indonesian. Hypothesis testing in this study uses non-parametric statistics, namely Spearman Rank with a correlation coefficient of -0.553 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$). That is, there is a significant negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction in early adult Instagram users. The results of this study can be used to develop self-compassion for early adult individuals in order to reduce the occurrence of body dissatisfaction.*

Keywords Self Compassion, Body Dissatisfaction, Early Adulthood.

Abstrak: Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki membuat banyak individu mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki/perempuan berusia 18-24 tahun dan aktif menggunakan sosial media *Instagram* dengan sampel berjumlah 67. Terdapat 2 alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dengan reliabilitas sebesar 0,966 dan *Self Compassion Scale* (SCS) dengan reliabilitas sebesar 0,872 yang masing-masing telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini

menggunakan statistika non parametrik yaitu *Spearman Rank* dengan koefisien korelasi sebesar $-0,553$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan *self compassion* bagi individu dewasa awal agar dapat mengurangi terjadinya *body dissatisfaction*.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Body Dissatisfaction*, Dewasa Awal

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah suatu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, masa ketergantungan, periode isolasi sosial, periode komitmen, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 1980). Menurut Havighurst (1972), tugas perkembangan pada masa dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Individu memperhatikan penampilan karena perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja hingga dewasa awal (Santrock, 2011). Banyak media yang menampilkan perempuan bertubuh ideal dapat membuat para perempuan ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki membuat banyak perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Body dissatisfaction tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi kaum laki-laki juga mengalaminya. Berdasarkan hasil studi, persentase *body dissatisfaction* pada laki-laki dan perempuan di salah satu

universitas di Indonesia sebesar 76.56% dan 82.87% (Meiliana dkk., 2018). Kebanyakan individu khususnya perempuan memiliki perhatian yang besar terhadap penampilan fisik mereka. Ketika memasuki masa dewasa awal banyak perubahan terjadi pada tubuh perempuan diantaranya jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30 tahun (Santrock, 2003).

Body dissatisfaction (ketidakpuasan pada tubuh) terjadi ketika pandangan individu terhadap tubuhnya menjadi negatif dan ada kesenjangan antara penilaian individu terhadap tubuh yang sebenarnya dengan citra tubuh idealnya (Grogan, 2008). Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairbum (1987) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai penilaian individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap

tubuh. Cooper dkk. (1987) mengungkapkan ada 4 (empat) aspek *body dissatisfaction*, yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*), membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain (*comparative perception of body image*), sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*), dan perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body perception*).

Sebuah penelitian oleh Kartika (2013) melaporkan bahwa *body dissatisfaction* akan mempengaruhi kesehatan seseorang baik secara fisik maupun mental. *Body dissatisfaction* yang tinggi akan berpengaruh pada kepercayaan diri dan berkurangnya kepuasan hidup. Individu juga rentan mengalami depresi, harga diri yang rendah, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Asih, 2017). *Body dissatisfaction* dapat mengarahkan individu pada perilaku diet dan dapat mengalami gangguan perilaku makan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Griffiths dkk. (2016) yang mengatakan bahwa *body dissatisfaction* diasosiasikan dengan efek negatif, seperti gangguan makan dan menurunkan kualitas hidup.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti berupa wawancara non-formal kepada 10 mahasiswa perempuan di

Universitas Kristen Satya Wacana. Peneliti menemukan bahwa sebagian besar mahasiswi tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya, terutama berat badannya yang tidak ideal sehingga ia tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Hal ini bermula karena penggunaan media sosial seperti *Instagram* yang menampilkan perempuan bertubuh ideal. Sebuah temuan oleh Pelegriani dan Petroski menyatakan bahwa 72,6% remaja laki-laki juga merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan pengaruh yang diberikan oleh media, promosi otot dan tubuh atletis pada remaja laki-laki (Pelegriani dkk., 2014). Cho dan Lee (2013) menemukan bahwa pria dengan ketidakpuasan tubuh yang tinggi terlibat dalam perhatian yang lebih lama lebih sering terhadap tubuh berotot (ideal).

Pemakaian media sosial dalam waktu yang lama dapat berakibat pada tingkat *body dissatisfaction* yang lebih besar pada diri individu (Arshuha & Amalia, 2019). Sekitar 90% dewasa awal mengakses media sosial setiap hari (Perrin, 2015). Pengguna *Instagram* usia 18-24 tahun mencapai total presentase 37,3% atau sekitar 23 juta pengguna, dimana dominasi pengguna *Instagram* perempuan usia tersebut mencapai 19,5%. Banyak orang memilih *Instagram* daripada media sosial yang lain. Foto yang diunggah di *Instagram* biasanya disunting

terlebih dahulu dengan aplikasi lain sebelum diunggah agar mendapatkan lebih banyak likes dari pengguna *Instagram* lain. Banyaknya *likes* merupakan indikator bahwa foto atau video, atau pesan yang diunggah merupakan hal yang menarik perhatian orang lain (Tyler, 2016).

Adanya pengaruh media sosial seperti perbandingan sosial dan suasana hati yang terjadi setelah individu melakukan berbagai aktivitas di sosial media dapat menyebabkan *body dissatisfaction*. Individu akan banyak menggunakan waktu untuk memilih foto dan manipulasi foto yang akan diunggah ke media sosial. Selain itu, tanggapan rekan-rekan di media sosial terhadap foto tersebut juga akan mengembangkan *body dissatisfaction* (Lonergan dkk., 2019). Secara universal di kalangan mahasiswa, *body dissatisfaction* yang tinggi kemudian mendorong individu untuk mencapai tubuh yang kurus/ideal dengan melakukan diet tidak sehat dan pola makan yang tidak teratur (Aparicio-Martinez dkk., 2019). Namun demikian, adanya *self compassion* pada masing-masing individu dapat menjadi faktor protektif dalam menurunkan *body dissatisfaction* (Andini, 2020). Dalam sebuah penelitian ditemukan *self compassion* juga berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Andini, 2020). *Self compassion* membantu individu mengatur pikiran dan perasaan mereka untuk menerima dan tidak

menghakimi terkait dengan citra tubuh. Selain itu, *self compassion* dapat membantu mengurangi frekuensi individu dalam membandingkan penampilan mereka dengan orang lain (Rodgers dkk., 2017).

Self compassion merupakan pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindar dari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003). Adapun aspek-aspek *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003). Pertama, kebaikan diri sendiri (*self kindness*) vs *self-judgment*. *Self kindness* merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan dan menganggap bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar. Kedua, sifat manusiawi (*common humanity*) vs *isolation*. *Common humanity* adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang. Ketiga, kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*) vs *over-identifying*. *Mindfulness* adalah kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over-identifying* atau tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan.

Hasil penelitian oleh Marizka dkk. (2019) menunjukkan bahwa interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dan *self compassion* meningkatkan tingkat *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Artinya, semakin sering individu menggunakan media sosial, dan semakin tinggi *self compassion*nya, tingkat *body dissatisfaction* pun akan semakin tinggi. Hasil pada penelitian ini menambah informasi mengenai pengaruh fungsi *self compassion* sebagai variabel moderator antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction*. Sedangkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self compassion* diindikasikan mampu untuk menurunkan tingkat ketidakpuasan pada tubuh individu. Namun di penelitian ini, interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dan *self compassion* justru menaikkan tingkat *body dissatisfaction* individu. Pengguna media sosial seperti *Instagram* didominasi oleh perempuan dibanding laki-laki. Sebuah studi menemukan bahwa perempuan memiliki rasa sayang diri yang jauh lebih sedikit daripada laki-laki (Neff, 2003). Sehingga *self compassion* pada perempuan cenderung kurang karena perempuan lebih terlibat dalam penilaian diri, merasa terisolasi ketika dihadapkan dengan situasi yang menyakitkan, kurang memperhatikan emosi negatif mereka. Hasil

ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan cenderung merenungkan perasaan negatif mereka lebih dari laki-laki (Leadbeater dkk., 1999; Nolen-Hoeksema dkk., 1999).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kajian mengenai *body dissatisfaction* sudah banyak diteliti secara global. Meskipun demikian, konstruk *body dissatisfaction* dan *self compassion* jarang ditemui dalam penelitian di Indonesia. Selain itu, terdapat hasil yang kontradiktif pada asumsi/penelitian sebelumnya sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. *Self compassion* yang diasumsikan menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan *body dissatisfaction* dilihat dari tuntutan tugas perkembangannya. *Self compassion* yang rendah akan menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi, begitupun sebaliknya. Individu dalam studi ini adalah wanita, yang memiliki *self compassion* yang baik cenderung mampu untuk mengapresiasi tubuhnya dengan baik pula dan memiliki kecenderungan yang rendah untuk membandingkan penampilan tubuhnya dengan standar sosial (Rahardjo dkk., 2021). Namun, pada penelitian sebelumnya oleh Marizka dkk. (2019) *self compassion* justru meningkatkan *body dissatisfaction* individu pada masa dewasa awal.

Adapun hipotesis yang diajukan peneliti dari penelitian ini, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*, dimana

semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional ini mempunyai tujuan untuk menyelidiki hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya manipulasi variabel tersebut (Frankel & Wallen, 2008). Variabel yang diteliti ada 2 yaitu *self compassion* (variabel X) dan *body dissatisfaction* (variabel Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki/perempuan berusia 18-24 tahun dan aktif menggunakan sosial media *Instagram*. Adapun pemilihan teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *purposive sampling*. Pada penelitian ini pengambilan sampel melalui *Instagram* yang didasarkan pada kriteria populasi dalam penelitian ini yaitu aktif memposting foto, membuat *instastory*, dan aktif melihat *instastory* orang lain. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 67 orang, jumlah tersebut didapatkan dari perhitungan dengan menggunakan aplikasi G-Power Statistik dengan taraf kesalahan 5%.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada partisipan melalui *Google Form*. Kuesioner ini terdiri dari 2 skala pengukuran yaitu pengukuran *body dissatisfaction* dan *self compassion*. Kedua alat ukur ini berbentuk skala likert dengan 6 pilihan jawaban yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, dan selalu. Alat ukur *body dissatisfaction* menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) oleh Cooper, Taylor, Copper dan Fairburn (1987) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sitepu dkk. (2020) dan terdiri dari 34 item. Analisis item dan reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan uji coba terpakai. Uji coba alat ukur dilakukan terhadap 67 orang responden. Perhitungan uji daya diskriminasi item SCS (*Self Compassion Scale*) menggunakan SPSS for windows versi 21.0 dengan kriteria pengujian koefisien korelasi aitem total ≥ 0.3 . Berdasarkan hasil uji coba alat ukur, semua aitem dalam *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) tergolong baik dan tidak ada aitem yang dieliminasi. Hasil reliabilitas yang didapatkan dari variabel *body dissatisfaction* yaitu 0,966.

Kemudian untuk alat ukur *self compassion* menggunakan *Self compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020)

menjadi Skala Welas Diri (SWD) dan terdiri dari 26 item. Hasil reliabilitas yang didapatkan dari variabel *self compassion* yaitu 0,829. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur, terdapat 14 item yang tidak valid. Hasil tersebut didapatkan dari seleksi item dengan kriteria pengujian koefisien korelasi aitem total ≥ 0.3 . Setelah seleksi aitem dilakukan dengan mengeliminasi 14 aitem yang tidak valid, hasil akhir dari uji reliabilitas alat ukur meningkat menjadi 0,925.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistika non-parametrik, yaitu *Spearman Rank*. Peneliti menggunakan *Spearman Rank* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan *self compassion*. Meskipun kedua variabel memiliki hubungan yang linear dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), namun salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Variabel *body dissatisfaction* tidak berdistribusi normal dan variabel *self compassion* berdistribusi

normal. Nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *body dissatisfaction* sebesar 0,011 ($p < 0,05$), sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *self compassion* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Data dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui *Google Form* yang disebar lewat *Direct Message Instagram*. Dari total 67 partisipan yang didapatkan, dalam penelitian ini didominasi oleh partisipan perempuan yang berjumlah 41 orang mahasiswa, sedangkan jumlah partisipan laki-laki hanya berjumlah 26 orang mahasiswa. Kategorisasi pengukuran *body dissatisfaction* dan *self compassion* dibuat berdasarkan norma kategorisasi Azwar (2012) sebagaimana tercantum pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Kategorisasi Pengukuran *Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction*

	Kategorisasi	Interval	M	SD	N	Persentase
Self Compassion	Tinggi	$69 \leq X$	57,31	11,912	10	14,9
	Sedang	$45 \leq X < 69$			47	70,1
	Rendah	$X < 45$			10	14,9
Body Dissatisfaction	Tinggi	$113 \leq X$	80,90	31,836	12	17,9
	Sedang	$49 \leq X < 113$			47	70,1
	Rendah	$X < 49$			8	11,9

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan sebanyak 12 orang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi dengan presentase sebesar 17,9%. Selanjutnya sebanyak 8 orang memiliki *body dissatisfaction* yang rendah dengan presentase sebesar 11,9%. Dengan demikian, mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori sedang yakni sebesar 70,1% dari keseluruhan jumlah partisipan.

Berdasarkan tabel 1, partisipan sebanyak 10 orang memiliki *self compassion* yang tinggi dan 10 orang yang lain memiliki *self compassion* yang rendah dengan presentase sebesar 14,9%. Dengan demikian, mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki *self compassion* dengan kategori sedang yakni sebesar 70,1% dari keseluruhan jumlah partisipan.

Tabel 2. Uji Normalitas *Body Dissatisfaction* dan *Self Compassion*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Body Dissatisfaction	,126	6 7	,011
Self Compassion	,084	6 7	,200*

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa variabel *body dissatisfaction* tidak berdistribusi normal dan *self compassion* berdistribusi normal. Nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *body dissatisfaction* sebesar 0,011 ($p < 0,05$),

sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *self compassion* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hanya ada satu variabel yang memenuhi persyaratan uji normalitas.

Tabel 3. Uji Linearitas *Body Dissatisfaction* dan *Self Compassion*

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Body.Dissatisfaction * Self.Compassion	Between Groups	(Combined) 41448,302	38	1090,745	1,200	,311	
		Linearity	21632,179	1	21632,179	23,803	,000
		Deviation from Linearity	19816,123	37	535,571	,589	,934
	Within Groups	25445,967	28	908,785			
Total		66894,269	66				

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas menunjukkan signifikansi *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan

adanya hubungan yang linear antara *body dissatisfaction* dan *self compassion*.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman

			Body Dissatisfaction	Self Compassion
Spearman's rho	Body Dissatisfaction	Correlation Coefficient Sig. (1-tailed)	1,000 .	-,553** ,000

Berdasarkan uji normalitas, hanya ada satu variabel yang memenuhi persyaratan uji normalitas. Oleh karena itu, uji korelasi menggunakan uji *Spearman*. Dapat dilihat dari hasil uji korelasi di atas menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,553 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*, sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*. Artinya dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan koefisien korelasi *self compassion* dengan *body dissatisfaction*

sebesar -0,553 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*, sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*.

Self compassion dapat membangun perilaku yang lebih positif setelah mendapat ancaman citra tubuh seperti membandingkan bentuk tubuh dan penampilan dengan orang lain ketika melakukan aktivitas sosial media di *Instagram* (Marizka dkk., 2019). *Self compassion* mendorong individu untuk semakin mengembangkan penerimaan diri dan kebaikan diri sehingga mampu menghasilkan perasaan positif ketika kepercayaan diri dan konsep dirinya terancam (Neff dkk., 2007). Penelitian

sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menimbulkan respons yang lebih positif dan seimbang secara emosional terhadap kegagalan dan stresor harian (Leary dkk., 2007).

Individu dengan *self compassion* yang tinggi pasti memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* yang ada dalam diri individu merupakan kemampuan untuk memahami bahwa dirinya memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya. Komponen ini menerangkan seberapa jauh individu dapat memahami dan memaknai kekurangan pada bentuk tubuhnya dan tidak menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). Selanjutnya komponen *common humanity* atau sifat manusiawi adalah individu mampu melihat bahwa penderitaan yang dialaminya adalah hal yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Dalam hal ini dikaitkan dengan ketidakpuasan pada tubuh yang dialami akibat aktivitas media sosial Instagram yang menyebabkan individu merasa menderita karena bentuk tubuhnya yang tidak ideal. Komponen terakhir *self compassion* yaitu *mindfulness* (Neff, 2003). Individu mampu mengetahui apa yang sebenarnya dirasakan oleh dirinya sendiri terkait penampilan tubuhnya tanpa dilebih-lebihkan ataupun dikurang-kurangkan. Individu yang *over*

identification akan cenderung fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa *self compassion* pada dewasa awal pengguna Instagram dominan berada pada kategori sedang sebanyak 70,1%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata individu dewasa awal memiliki *self compassion* yang cukup baik. Individu mampu mengelola perasaan dan memiliki penerimaan diri yang positif. Meskipun demikian, masih ada individu dewasa awal yang belum menerima diri dan belum memiliki *self compassion* yang baik. Hal tersebut dapat diketahui dengan melihat hasil bahwa masih ada 14,9% individu dewasa awal pada kategori rendah.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram dominan berada pada kategori sedang sebanyak 70,1%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata individu dewasa awal masih memiliki citra tubuh yang buruk dan tidak puas dengan penampilan tubuhnya. Namun, masih ada *body dissatisfaction* pada individu dewasa awal yang tergolong tinggi sebanyak 17,9%. Di sisi lain, terdapat 11,9% individu dewasa awal yang memiliki *body dissatisfaction* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hanya ada sebagian kecil dari individu dewasa awal yang telah menerima

penampilan tubuh dan tidak menghakimi diri sendiri terkait citra tubuhnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* dapat mengelola pikiran dan perasaan menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moffitt (2018) yang mengemukakan bahwa *self compassion* menjadi metode intervensi yang dapat menurunkan *body dissatisfaction*. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menyebabkan individu berkeinginan untuk memperbaiki diri menjadi lebih positif setelah kondisi yang menimbulkan perasaan inferioritas dibandingkan dengan orang lain dan penilaian diri yang negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh individu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jumlah partisipan yang tergolong sedikit tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Sampel yang sedikit belum bisa digeneralisasikan pada populasi yang besar. Karakteristik sampel dalam penelitian ini masih terbatas pada aktif dalam menggunakan *Instagram* sehingga tidak diketahui berapa lama penggunaan sosial media *Instagram*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram* dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*.

Dengan demikian, hipotesis dari penelitian ini diterima. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki *self compassion* yang cukup baik meskipun masih adanya *body dissatisfaction* dalam diri individu.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti untuk individu dewasa awal yang aktif menggunakan sosial media seperti *Instagram*. Perlu adanya kesadaran akan tubuh yang dimilikinya saat ini dan dapat menerima kondisi tubuh apa adanya setelah melakukan aktivitas di sosial media. Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperhatikan kembali kuantitas sampel dan karakteristik partisipan seperti intensitas penggunaan sosial media. Selain itu, untuk

mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dapat menambahkan variabel lain selain *self compassion* seperti *self-esteem* untuk melihat

hubungan variabel-variabel tersebut dengan *body dissatisfaction*.

DAFTAR RUJUKAN

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. doi: 10.1007/s12671-014-0277-3
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43. doi: 10.31289/analitika.v12i1.3762
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–16. doi: 10.3390/ijerph16214177
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadiah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 114-128. doi: 10.22146/gamajop.50624
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non-Empiris*, 5(2), 75-92.
- Asih, N. (2017). Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Undergraduate (S1). Thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Brehm, B. A. (1999). *Body dissatisfaction*. USA: Consequences.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Cho, A., & Lee, J. H. (2013). Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image*, 10, 95–

102. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.09.005
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Fox, J., & Vendernia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600. doi: 10.1089/cyber.2016.0248
- Frankel, J. P. & Wallen N. E. (2008). *How to design and evaluate research in Education*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522. doi: 10.1111/1753-6405.12538
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. London: The Guilford Press.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara self compassion dengan alienasi pada remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, 5(4), 750-756. doi: 10.14710/empati.2016.15414
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Irmayanti, A. (2009). Hubungan antara media exposure, tingkat ketidakpuasan terhadap ukuran bentuk tubuh dan self-esteem pada remaja putri Jakarta. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- King, L. (2013). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal yang mengalami obesitas di Kota Bontang. *Psikoborneo*, 7(3), 662-674. doi: 10.30872/psikoborneo.v7i3.4806

- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35, 1268–1282.
- Leary, R. M., Tate, B. E., Adams, E. C., Allen, B. A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Giffiths, S., Muray, 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: 10.1016/j.bodyim.2018.12.001
- 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. doi: 10.17509/insight.v3i2.22346
- Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. *Praxis*, 1(1), 49.
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67–76.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85-101. doi: 10.1080/ 15298860309032
- Neff, K. D. (2011). *Self compassion*. New York: HarperCollins.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.

- Odgen, J. (2007). *Health psychology*. Buckingham: Open University Press.
- Pelegriani, A., Coqueiro, R. da S., Beck, C. C., Ghedin, K. D., Lopes, A. da S., & Petroski, E. L. (2014). Dissatisfaction with body image among adolescent students: Association with socio-demographic factor and nutritional status. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1201–1208.
- Perrin, A. (2015). *Social media usage: 2005-2015: 65% of adults now use social networking sites – A nearly tenfold jump in the past decade*. Retrieved from Pew Research Centre. <http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networkingusage-2005-2015/>
- Prima E., & Sari E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1, 17-30.
- Purnamasari, L. (2019). Hubungan antara self esteem dan social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja putripengguna media sosial instagram di surabaya. Thesis, Untag Surabaya.
- Rahardjo, I. A., Takwin, B., & Oriza, I. I. D. (2021). Pengaruh Socio-cultural Influences dan Self-Compassion terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: Social Appearance Comparison sebagai Mediator. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 53–63.
- Rinaldi, M. R., & Fatmala, D. N. (2021). Benarkah Self Compassion dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder? *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 84–91.
- 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.
- Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental research statistics for the behavioural sciences* (2nd ed.). New York: Holt Rinehart & Winston.
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development perkembangan masa hidup* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York: McGraw Hill.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Sitepu, F. H. (2020). Validitas dan Reliabilitas dari Instrumen Body Shape Questionnaire – 34 (BSQ – 34) Versi Bahasa Indonesia. *Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera*

Utara, 34.

- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). Validity and Reliability of Instruments Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based on Indonesia Version. *Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology*, 17(6), 1545–1555.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Perempuan dewasa awal relationship between body dissatisfaction dith intentions of body treatments in early adult. *Empati*, 3(3), 20–31.
- Tyler, S. (2016). Instagram: what makes you post. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 4(1), 30-39.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2018). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 47(5), 785-795.