

# Self-Compassion and Body Image in Generation Z

Salsabilla Nahla<sup>1</sup>, Hazhira Qudsyi<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Psychology, Faculty of Psychology and Socio-Cultural Sciences, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

\* Corresponding Author: Hazhira Qudsyi. Email: [hazhira.qudsyi@uii.ac.id](mailto:hazhira.qudsyi@uii.ac.id)

## Abstract

This research aims to determine the relationship between self-compassion and body image in generation Z. The hypothesis in this research is that there is a positive relationship between self-compassion and body image in generation Z. This research is quantitative research with a correlational research design. The participants in this study were 254 subjects belonging to generation Z, aged 11 to 26 years, born from 1995 to 2010, male and female, and residing in all regions in Indonesia. Body image variables were measured using The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) which refers to the theory explained by Cash. Meanwhile, the measurement of the self-compassion variable uses The Self-Compassion Scale (SCS) which refers to the theory explained by Neff. The data analysis method used in this research is the Product Moment correlation test technique from Pearson with the help of SPSS 26.0 for Windows. The research results show that there is a positive and significant relationship between self-compassion and body image in generation Z with a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.289 and a significance value ( $p$ ) of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means the research hypothesis is accepted. Self-compassion makes an effective contribution of 8.3% to body image in generation Z.

**Keywords:** body image, generation Z, self-compassion

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 254 subjek yang termasuk dalam generasi Z, berusia 11 hingga 26 tahun, lahir pada tahun 1995 hingga 2010, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dan bertempat tinggal di seluruh daerah di Indonesia. Pengukuran variabel citra tubuh menggunakan *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang mengacu pada teori yang dipaparkan oleh Cash. Sedangkan pengukuran variabel *self-compassion* menggunakan *The Self-Compassion Scale* (SCS) yang mengacu pada teori yang dipaparkan oleh Neff. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.289 dan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang artinya hipotesis penelitian diterima. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 8.3% terhadap citra tubuh pada generasi Z.

**Keywords:** citra tubuh, generasi Z, *self-compassion*

## 1. Pendahuluan

Citra tubuh atau yang biasa dikenal dengan istilah *body image* merupakan suatu hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu, khususnya bagi generasi Z. Generasi digital atau generasi Z adalah generasi yang lahir pada kurun waktu 1995 sampai 2010 saat berkembangnya teknologi dan

memiliki ketergantungan besar terhadap teknologi (Adityara & Rakhman, 2019). Generasi Z memiliki identitas yang lebih terbuka untuk menunjukkan bahwa dia ada, yang ditunjukkan dengan hadirnya beragam jenis media sosial seperti *facebook*, *instagram*, *twitter*, *youtube*, dan lain sebagainya (Rodiah, 2019). Tersedianya *gadget* dan berbagai macam aplikasi dapat mempengaruhi nilai, pandangan, dan tujuan hidup (Putra, 2016) serta mempengaruhi perkembangan perilaku dan kepribadian generasi Z (Adityara & Rakhman, 2019).

Citra tubuh yang ada pada diri generasi Z seringkali dikaitkan dengan penampilan fisik. Keinginan seorang individu untuk memberikan penampilan fisik yang sempurna di depan banyak orang menimbulkan berbagai kekhawatiran. Kekhawatiran untuk memberikan penampilan fisik yang sempurna membuat seorang individu akan melakukan berbagai macam cara untuk membuat penampilan fisiknya menarik seperti apa yang diidealkan (Hasmalawati, 2017). Seorang individu yang memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan berbagai macam cara untuk memberikan penampilan fisik yang menarik, individu tersebut beranggapan bahwa ia akan terlihat sempurna dan orang lain akan tertarik untuk berhubungan dengannya apabila ia memiliki penampilan fisik yang menarik (Hasmalawati, 2017).

Saat ini, berkembangnya era digital membuat generasi Z menjadi pengguna media sosial. Di dalam media sosial, terdapat berbagai macam konten yang menampilkan figur-figur ideal yang diidamkan oleh para generasi Z. Ketertarikan individu terhadap penampilan fisik dapat memicu adanya perbandingan penampilan, baik dengan orang lain disekitarnya maupun dengan figur-figur tubuh ideal yang sering ditampilkan di media sosial (Aristantya & Helmi, 2019). Adanya perbandingan yang dilakukan oleh individu terhadap penampilan, memiliki implikasi pada kesejahteraan psikologis dan fisik karena akan menimbulkan ketidakpuasan tubuh (Fox & Vendernia, 2016; Aristantya & Helmi, 2019). Fenomena ini merujuk kepada para pengguna aplikasi *Instagram* yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), kecemasan terkait berat badan, dan gangguan makan (Morry & Statska, 2001; Aristantya & Helmi, 2019). Selain itu, paparan gambar selebriti dengan tubuh ideal yang menarik melalui media sosial dapat merusak citra tubuh, meningkatkan suasana hati (*mood*) negatif, dan menurunkan harga diri (*self-esteem*) seorang individu (Brown & Tiggemann, 2016).

Perkembangan media di abad ke-21 merupakan masa pembentukan citra yang memungkinkan seorang individu melihat sesuatu yang semu atau ilusi. Januar & Putri (2007) menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitasnya. Hal ini akan membuat individu tersebut memasukkan informasi ke dalam pikirannya terkait tubuhnya dengan penilaian bahwa tubuhnya jauh lebih buruk daripada kenyataannya. Akibatnya, individu tersebut mengalami perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuhnya (Januar & Putri, 2007). Itulah yang membuat permasalahan terkait citra tubuh tidak lepas dari kehidupan generasi Z.

Santoso, Fauzia, & Rusli (2019) menemukan bahwa individu yang memiliki citra tubuh positif akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang memiliki penampilan menarik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, atau setidaknya tidaknya akan menerima diri mereka apa adanya. Seorang individu yang memiliki citra tubuh positif akan memiliki rasa kepedulian diri (*self-care*) yang diwujudkan dalam bentuk perhatian individu pada persoalan kesehatan seperti pengkonsumsian makanan yang sehat (Melliana, 2006; Hasmalawati, 2017). Sedangkan individu yang memiliki citra

tubuh negatif akan mempersepsikan dirinya sebagai individu yang tidak memiliki penampilan menarik (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019).

Fitri, Badrudjaman, & Fazriah (2017) menyatakan bahwa indikator dari citra tubuh negatif adalah pemahaman yang menyimpang terkait bentuk dan ukuran tubuh. Pemahaman tersebut berkaitan dengan ketidaksukaan atau ketidakpuasan seorang individu terhadap tubuhnya dan bagian-bagian tubuh tertentu. Seorang individu yang tidak puas terhadap penampilannya, akan memandang diri mereka kurang menarik secara fisik dan akan menerima evaluasi negatif dari teman, serta akan mengurangi kontak sosial. Besarnya kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh nyata merupakan indikator adanya citra tubuh negatif. Selain itu, seorang individu tidak memiliki kemampuan untuk menilai ukuran tubuh secara akurat akibat kesenjangan antara keadaan tubuh ideal dengan keadaan tubuh nyata (Fitri, Badrudjaman, & Fazriah, 2017).

Adapun Cash (2000) mengategorikan individu sebagai seseorang yang memiliki citra tubuh negatif apabila individu tersebut merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya dan merasa penampilan fisiknya tidak menarik ketika individu mengevaluasi penampilannya. Selain itu, individu menunjukkan ketidakpuasan terhadap sebagian besar area tubuh. Kemudian, individu merasa cemas terhadap kegemukan atau kelebihan berat badan, sehingga memiliki kecenderungan untuk melakukan diet guna menurunkan berat badannya dengan membatasi pola makannya. Selain itu, individu tidak mempersepsikan dan menilai bentuk atau berat tubuhnya sebagai bentuk atau berat tubuh yang ideal, namun mempersepsikan dan menilai bentuk atau berat badannya dengan dua kategori yaitu kurus maupun gemuk (Cash, 2000).

Faktanya, terdapat banyak individu yang memiliki permasalahan terkait citra tubuh yang dimilikinya. Banyak dari mereka yang memiliki berbagai permasalahan terkait penampilan fisik. Sejumlah informasi menunjukkan bahwa remaja putri memiliki hasrat yang lebih besar untuk berpenampilan menarik yang mengarah pada ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya dan melakukan berbagai perilaku untuk merubah bentuk tubuhnya (Nourmalita, 2016). Permasalahan mengenai citra tubuh membuat seorang individu terdorong untuk melakukan berbagai macam hal agar dapat memberikan penampilan yang terbaik. Agar dapat memperbaiki penampilannya, banyak orang membatasi konsumsi makanan dengan melakukan diet untuk mengurangi lemak tubuh dan menurunkan berat badannya (Putri & Indryawati, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Indryawati (2019) menunjukkan bahwa individu yang ingin memperbaiki penampilan akan cenderung menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka, seperti melakukan diet ekstrem.

Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wati & Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa kelompok remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan (overweight) ditemukan berada pada kategori citra tubuh negatif. Selanjutnya, kelompok remaja putri yang tidak memiliki kelebihan berat badan (non-overweight) ditemukan berada dalam kategori body dissatisfaction (Wati & Sumarmi, 2017). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Aristantya & Helmi (2019) menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki kepuasan terhadap citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan remaja perempuan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terdapat kelompok individu yang memiliki citra tubuh negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Wati & Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa 55,6%

responden penelitian berada pada kategori citra tubuh negatif. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelompok remaja putri yang overweight sebanyak 72,2% termasuk dalam kategori citra tubuh negatif dan 38,9% kelompok remaja putri yang non-overweight juga termasuk dalam kategori citra tubuh negatif (Wati & Sumarmi, 2017). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Sari & Suarya (2018) menunjukkan bahwa responden dalam penelitian mereka memiliki penilaian citra tubuh yang rendah. Mayoritas responden penelitian memiliki taraf penilaian citra tubuh yang sangat rendah sebanyak 42% dan responden penelitian dengan taraf penilaian citra tubuh yang rendah sebanyak 21%. Dari data yang dihasilkan, mayoritas responden dalam penelitian tersebut memiliki citra tubuh negatif (Sari & Suarya, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sumanti, Sudirman, & Puspasari (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 52,7% individu memiliki kriteria citra tubuh negatif. Dalam penelitian tersebut, pada aspek evaluasi penampilan, sebanyak 63% responden termasuk dalam kriteria citra tubuh negatif. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, sebanyak 53,9% responden juga termasuk dalam kriteria citra tubuh negatif (Sumanti, Sudirman, & Puspasari, 2018).

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan narasumber yang berjenis kelamin perempuan berusia 23 tahun. Narasumber menyatakan bahwa ia merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Ketika sedang bercermin, narasumber merasa bahwa penampilan fisiknya tidak menarik. Narasumber merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, terutama di bagian perut dan paha. Narasumber juga menyatakan bahwa ia tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan narasumber merasa bahwa ia tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal dan merasa memiliki kelebihan berat badan. Perasaan akan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya berawal dari kegemarannya menonton tayangan-tayangan yang menampilkan selebriti-selebriti Korea. Narasumber menonton tayangan yang menampilkan selebriti-selebriti Korea yang ia anggap sebagai figur idealnya melalui berbagai macam platform media sosial, seperti YouTube, Instagram, TikTok, Twitter, dan lain sebagainya. Narasumber menganggap selebriti-selebriti Korea bertubuh ideal karena memiliki badan yang kurus, berkulit putih, berwajah tirus, dan berhidung mancung. Narasumber juga menyatakan bahwa ia berkeinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal seperti bentuk tubuh selebriti-selebriti Korea.

Adanya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang sama dengan figur idealnya, membuat narasumber melakukan diet ketat untuk mengurangi berat badannya. Narasumber membatasi makanan yang ia makan setiap harinya, menghindari jenis makanan tertentu, dan melakukan berbagai macam aktivitas fisik. Narasumber melakukan diet ketat dengan pembatasan karbohidrat secara berlebihan, berpuasa di luar niat ibadah atau hanya makan satu kali dalam sehari, mengonsumsi obat penurun berat badan, dan olahraga berlebihan. Narasumber hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat tanpa berkonsultasi dengan dokter. Proses diet yang dilakukan membuat narasumber sering merasa lemas, pusing, dan mudah lelah setiap harinya.

Apabila dikaitkan dengan indikator citra tubuh negatif, narasumber merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu, seperti perut dan paha. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dipaparkan oleh Fitri, Badrudjaman, & Fazriah (2017) yang menyatakan bahwa indikator dari citra tubuh negatif adalah adanya pemahaman yang menyimpang terkait dengan ketidaksukaan atau ketidakpuasan seorang individu terhadap tubuhnya dan bagian-bagian tubuh tertentu. Selain itu, narasumber menyatakan bahwa penampilan fisiknya tidak

menarik karena tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal dan merasa memiliki kelebihan berat badan. Hal ini sesuai dengan kategori citra tubuh negatif yang dipaparkan oleh Cash (2000) yang menyatakan bahwa seorang individu merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya dan merasa penampilan fisiknya tidak menarik ketika individu mengevaluasi penampilannya. Selain itu, individu yang memiliki citra tubuh negatif tidak mempersepsikan dan menilai bentuk atau berat tubuhnya sebagai bentuk atau berat tubuh yang ideal, namun mempersepsikan dan menilai bentuk atau berat badannya dengan dua kategori yaitu kurus maupun gemuk (Cash, 2000).

Selain itu, narasumber berkeinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang sama dengan figur idealnya, yang membuatnya melakukan diet ketat, seperti membatasi makanan yang ia makan setiap harinya, menghindari jenis makanan tertentu, pembatasan karbohidrat secara berlebihan, dan berpuasa di luar niat ibadah atau hanya makan satu kali dalam sehari untuk mengurangi berat badannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dipaparkan oleh Fitri, Badrudjaman, & Fazriah (2017) yang menyatakan bahwa indikator dari citra tubuh negatif adalah kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh nyata. Agar dapat memperbaiki penampilannya, seorang individu memiliki kecenderungan untuk menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan. Banyak orang membatasi konsumsi makanan dengan melakukan diet ekstrem untuk mengurangi lemak tubuh dan menurunkan berat badannya (Putri & Indryawati, 2019). Cash (2000) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh negatif akan merasa cemas terhadap kegemukan atau kelebihan berat badan, sehingga memiliki kecenderungan untuk melakukan diet guna menurunkan berat badannya dengan membatasi pola makannya.

Kemudian, perasaan akan ketidakpuasan narasumber terhadap bentuk tubuhnya, berawal dari kegemaran narasumber menonton tayangan-tayangan yang menampilkan selebriti-selebriti Korea yang ia anggap sebagai figur idealnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Fernando (2019) yang menyatakan bahwa banyak individu yang mendambakan bentuk tubuh ideal karena paparan dari media massa terkait figur-figur idola yang memiliki bentuk tubuh ideal yang dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap gambaran citra tubuh seorang individu. Narasumber seringkali membandingkan bentuk dan penampilan tubuhnya dengan figur idolanya yang memiliki bentuk dan penampilan tubuh yang dianggap ideal. Hal ini sesuai dengan pendapat Thompson (2000) yang menyatakan bahwa seorang individu yang membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik orang lain dapat menimbulkan prasangka bagi individu tersebut maupun orang lain. Hal itu dapat membuat seorang individu merasa cemas dengan penampilannya dan merasa gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya, yang dapat mengarahkan individu memiliki citra tubuh negatif (Denich & Ildil, 2015).

Adanya citra tubuh negatif yang dimiliki seorang individu dapat memberikan dampak negatif bagi individu tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif mengarah pada gangguan body dissatisfaction sebesar 41,7%. Dalam penelitian tersebut, baik kelompok remaja putri overweight maupun kelompok remaja putri non-overweight mengalami gangguan body dissatisfaction (Wati & Sumarmi, 2017). Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wati & Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa responden yang termasuk dalam kategori citra tubuh negatif memiliki ketakutan menjadi gemuk (fear of fatness) sebesar 30,6%. Dalam penelitian tersebut, baik kelompok remaja putri overweight maupun kelompok remaja putri non-overweight memiliki ketakutan menjadi gemuk

(Wati & Sumarmi, 2017).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Quittkat, Hartmann, Dusing, Buhlmann, & Vocks (2019) menunjukkan bahwa gangguan mengenai citra tubuh dikaitkan dengan beberapa gangguan mental. Ketidakpuasan seorang individu terhadap penampilan fisik dan adanya citra tubuh negatif dapat mengarahkan individu tersebut pada gejala body dysmorphic disorder atau sindrom kelainan dysmorphic tubuh (Nourmalita, 2016). Selain itu, Merita, Hamzah, & Dhayusmantoko (2020) menemukan bahwa gangguan terhadap persepsi citra tubuh dapat menimbulkan masalah gizi yang disebabkan oleh pola makan yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diidealkan. Kemudian, kekhawatiran mengenai bentuk tubuh membuat seorang individu sengaja tidak makan yang dapat berujung pada gangguan makan atau eating disorder (Merita, Hamzah, & Dhayusmantoko, 2020). Selain itu, gangguan citra tubuh dikaitkan dengan gejala gangguan depresi karena kelebihan berat badan yang dialami oleh seorang individu (Filho, et al., 2020).

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 53,6% responden memiliki citra tubuh negatif berisiko tinggi mengalami gangguan makan, yaitu sebanyak 14,3%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Filho, dkk (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya ditemukan berada pada kondisi yang menderita akibat penghinaan yang disebabkan karena lelucon mengenai bentuk tubuh, status gizi, dan adanya gejala gangguan depresi. Sehubungan dengan adanya gejala gangguan depresi, prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena kelebihan berat badan yaitu sebesar 17,20%, diikuti oleh remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena kurus yaitu sebesar 12,35% (Filho, et al., 2020). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Maryusman, Mawapi, & Syah (2020) menemukan bahwa 42% remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif, sebanyak 30,9% diantaranya mengalami anemia.

Berbagai dampak negatif yang ditimbulkan dari adanya citra tubuh negatif, membuat citra tubuh positif penting untuk dimiliki setiap individu. Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2013) menunjukkan bahwa adanya pikiran positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. Dalam penelitian tersebut, berpikir positif mampu mengarahkan individu untuk merubah citra kecantikan melalui analisis diri dan budaya (Mukhlis, 2013). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurvita & Handayani (2015) menunjukkan bahwa seorang individu dengan self-esteem yang tinggi, maka citra tubuh yang dimiliki individu tersebut akan semakin positif. Dalam penelitian tersebut, individu yang memiliki citra tubuh positif menunjukkan bahwa mereka menerima segala perubahan yang terjadi pada bentuk tubuhnya (Nurvita & Handayani, 2015). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Islami & Djamhoer (2017) menunjukkan bahwa adanya penerimaan diri pada individu memiliki hubungan yang erat dengan self-compassion. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Donald, dkk (2017) menemukan bahwa adanya self-esteem yang dimiliki seorang individu memprediksi perubahan self-compassion pada diri individu tersebut.

Selain adanya pikiran positif, self-esteem, dan penerimaan diri yang dimiliki oleh seorang individu, self-efficacy memiliki hubungan dengan citra tubuh individu. Penelitian yang dilakukan oleh Kinsaul, Curtin, Bazzini, & Martz (2014) menunjukkan bahwa self-efficacy menjadi salah satu prediktor untuk citra tubuh yang positif. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Siswati &

Hadiyati (2017) menunjukkan bahwa self-compassion dan self-efficacy memiliki arah hubungan yang positif. Dalam penelitian tersebut, self-compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 54,9% pada efikasi diri (Siswati & Hadiyati, 2017). Secara tidak langsung, seorang individu yang memiliki self-compassion dapat mengurangi dampak dari peristiwa negatif yang muncul dalam kehidupannya (Siswati & Hadiyati, 2017). Oleh sebab itu, self-compassion menjadi penting untuk dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, self-compassion menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seorang individu. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni & Rahmandani (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-compassion dan citra tubuh. Semakin tinggi self-compassion yang ada pada diri individu, maka semakin positif citra tubuh individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion yang ada pada diri individu, maka semakin negatif pula citra tubuh individu tersebut. Self-compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh. Kemudian, self-compassion berhubungan dengan penurunan gangguan makan karena berkaitan dengan citra tubuh yang lebih positif (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Seekis, Bradley, & Duffy (2020) menunjukkan bahwa sebuah program Mindful Self-Compassion dapat meningkatkan citra tubuh dan welas asih (self-compassion) pada remaja putri. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Wet, Lane, & Mulgrew (2020) menunjukkan bahwa self-compassion dapat meningkatkan citra tubuh pada wanita. Penelitian lain yang dilakukan oleh Turk, Kellett, & Waller (2021) menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki self-compassion tinggi berkorelasi dengan eating pathology yang rendah dan body dissatisfaction yang rendah pula. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antara self-compassion yang tinggi dengan body dissatisfaction yang rendah lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria (Turk, Kellett, & Waller, 2021). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya self-compassion memiliki keterkaitan dengan citra tubuh seorang individu. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara self-compassion dan citra tubuh pada generasi Z.

## 2. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seorang individu, seperti jenis kelamin, hubungan interpersonal, berpikir positif, *self-esteem*, dan *self-compassion*. Seorang individu dengan citra tubuh negatif akan mempersepsikan dirinya sebagai individu yang tidak memiliki penampilan menarik (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019). Denich & Ildil (2015) menyebutkan bahwa adanya persepsi dan perasaan negatif yang dimiliki seorang individu terhadap tubuhnya terkait penampilan fisik dapat diikuti oleh sikap yang buruk pula. Selain itu, konsep diri atau gambaran diri negatif yang dimiliki seorang individu terkait tubuhnya dapat mempengaruhi penilaian diri individu tersebut terhadap tubuhnya (Denich & Ildil, 2015). Penilaian tersebut digunakan untuk menilai apakah seorang individu memiliki penampilan tubuh yang menarik atau tidak menarik, serta memuaskan atau belum memuaskan. (Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004). Hasrat seorang individu untuk berpenampilan menarik yang mengarah pada ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya akan mendorong individu tersebut untuk melakukan berbagai macam cara untuk merubah bentuk tubuhnya (Nourmalita, 2016).

Terdapat sebuah konsep mengenai kemampuan seorang individu untuk menerima kekurangan tanpa terus mengkritik dan membandingkan dirinya dengan orang lain terkait penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Konsep inilah yang dinamakan dengan self-compassion. Anggraheni & Rahmandani (2019) menyebutkan bahwa kemampuan berwelas asih pada diri sendiri dikenal dengan istilah self-compassion yang berkaitan dengan bagaimana seorang individu memandang tubuhnya. Seorang individu perlu mengembangkan self-compassion agar dapat menghadapi berbagai konsekuensi terkait kepeduliannya terhadap citra tubuh. Adanya self-compassion dalam diri seorang individu, membuat individu tersebut memperlakukan dirinya dengan lebih hangat. Hal itu akan membuat seorang individu lebih mudah menerima keadaan tubuhnya dengan lebih positif. Seorang individu yang memiliki self-compassion yang tinggi, tidak melulu menghakimi dan mengevaluasi tubuhnya, namun dapat mengembangkan citra tubuh yang positif (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni & Rahmandani (2019) menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan dengan citra tubuh. Self-compassion dan citra tubuh memiliki arah hubungan yang positif dan signifikan. Semakin tinggi self-compassion yang ada pada diri seorang individu, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion yang ada pada diri seorang individu, maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki individu tersebut. Dalam penelitian tersebut, self-compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Seorang individu dengan self-compassion yang tinggi memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga aspek self-compassion, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness (Cunha, Xavier, & Castilho, 2016). Neff & Germer (2018) menjelaskan bahwa ketika seorang individu menjadi sangat kritis terhadap kekurangan yang ada pada dirinya, self-kindness dapat memberikan dukungan dan dorongan serta menawarkan kehangatan dan penerimaan tanpa syarat kepada individu tersebut. Seorang individu yang memiliki self-kindness dalam dirinya mampu untuk menghadapi tekanan dalam berpenampilan dengan cara tidak menghakimi diri sendiri (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Huarte, 2013). Tylka & Wood-Barcolow (2015) menyebutkan bahwa seorang individu yang mengalami kritik diri terkait tubuhnya akan menunjukkan fleksibilitas citra tubuh dan menyadari emosi negatif yang muncul dengan membangkitkan self-kindness yang ada dalam dirinya agar terlibat dalam perawatan diri (self-care). Selain itu, self-kindness yang dimiliki seorang individu secara aktif melibatkan kegiatan untuk memberikan kenyamanan pada diri sendiri (Dewi, 2014).

Kemudian, adanya common humanity pada diri individu membuat individu dapat mengakui berbagai kekurangan yang ada pada dirinya. Hal ini dikarenakan, individu tersebut menganggap kekurangan yang ada pada dirinya sebagai hal yang normal dan wajar bahkan mungkin juga dirasakan oleh orang lain (Neff & Germer, 2018). Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014) memaparkan bahwa common humanity yang melekat pada diri seorang individu dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh. Hal ini dikarenakan, common humanity dapat membantu seorang individu untuk melihat gambaran yang lebih luas terkait tubuh yang dimilikinya dalam berbagai bentuk dan ukuran, serta perbandingan dengan standar kecantikan yang terbatas (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014). Selain itu, Dewi (2014) menyebutkan bahwa common humanity yang dimiliki seorang individu akan membantu individu tersebut untuk memahami bahwa tidak ada manusia yang sempurna, sehingga dirinya tidak menanggapi ketidaksempurnaan bentuk tubuh yang



dimilikinya sebagai sesuatu yang buruk. Individu akan menerima bahwa permasalahan terkait bentuk tubuh yang dialaminya juga dialami oleh orang lain (Dewi, 2014).

Kemudian, Neff & Germer (2018) menjelaskan adanya mindfulness pada diri individu dapat mencegah individu tersebut dari pikiran atau perasaan negatif, sehingga dapat mengambil cara pandang yang lebih bijaksana dan objektif mengenai dirinya sendiri maupun kehidupannya. Adanya mindfulness memungkinkan seorang individu untuk melihat tubuh mereka dengan lebih jelas dan seimbang tanpa melebih-lebihkan kekurangan yang ada pada tubuh mereka agar ketidakpuasan tubuh dapat menurun (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014). Hasil dari adanya mindfulness berkaitan dengan pengamatan seorang individu terhadap citra tubuhnya tanpa penilaian dan reaksi emosional yang dapat mengakibatkan penurunan perilaku impulsif dan destruktif, namun dapat meningkatkan wawasan terkait pengalaman citra tubuh (Stewart, 2004). Seorang individu yang mengembangkan mindfulness dalam dirinya memiliki keterampilan untuk mengamati tubuhnya dengan lebih objektif dan melihatnya dari berbagai perspektif tanpa penilaian atau pelabelan (Stewart, 2004).

Individu dengan self-compassion yang tinggi dapat meningkatkan citra tubuh yang ada pada dirinya menjadi lebih positif (Wet, Lane, & Mulgrew, 2020). Hal ini dikarenakan, individu tersebut tidak mengkhawatirkan dan tidak mengkritik dirinya secara berlebihan terkait penampilan tubuhnya, melainkan menerima keadaan tubuhnya dan tidak memandang negatif mengenai kekurangan ataupun ketidaksempurnaan terkait penampilan tubuhnya. Individu tersebut juga benar-benar menyadari keadaan maupun kekurangan yang dimilikinya terkait penampilan tubuhnya. Individu dengan self-compassion yang tinggi akan menyayangi dan memahami dirinya sendiri serta menyadari kekurangan ataupun ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut memiliki citra tubuh yang positif (Adi, 2018).

Adapun seorang individu dengan self-compassion yang rendah memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga aspek self-compassion, yaitu self-judgement, isolation, dan over-identification (Cunha, Xavier, & Castilho, 2016). Neff (2003) menjelaskan bahwa individu dengan self-judgement memiliki kecenderungan untuk merendahkan dan mengkritik dirinya sendiri. Ketidakpuasan seorang individu terhadap tubuhnya berkaitan dengan self-judgement. Penelitian yang dilakukan oleh Ferreira, Fortunato, Marta-Simoes, & Trindade (2016) menemukan bahwa pengalaman ketidakpuasan tubuh melibatkan proses regulasi emosi yang ditandai dengan kritik dan penilaian diri sendiri yang mengarah pada rendahnya kualitas hidup psikologis. Kemudian, seorang individu yang memiliki self-judgement pada dirinya akan mengkritik bentuk tubuhnya dan menyalahkan dirinya secara berlebihan (Dewi, 2014).

Selanjutnya, individu yang merasa terisolasi cenderung memiliki pandangan yang sempit dan berfokus pada ketidaksempurnaan diri (Neff, 2003). Bentuk fisik dan penampilan yang kurang menarik akan mempersulit penyesuaian diri seorang individu dengan kehidupan sosial yang menyebabkan rasa terisolasi, sehingga individu tersebut cenderung memperhatikan penampilannya serta mengevaluasi kelebihan dan kekurangan yang ada pada tubuhnya (Hurlock, 2001; Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019). Selain itu, Dewi (2014) menyebutkan bahwa rasa terisolasi membuat seorang individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami ketidaksempurnaan dalam bentuk tubuh. Individu tersebut merasa bahwa hanya dirinya yang sulit mencapai bentuk tubuh ideal, sedangkan individu lain dianggap lebih mudah mencapai

bentuk tubuh ideal (Dewi, 2014).

Selanjutnya, Neff (2003) menyebutkan bahwa individu dengan over-identification akan terlalu fokus pada keterbatasan dan kekurangan diri. Individu yang melakukan over-identification merasa bentuk tubuhnya kurang ideal sehingga melakukan berbagai macam usaha untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal (Dewi, 2014). Adanya over-identification pada diri individu membuat individu tersebut melihat pengalamannya secara berlebihan sehingga terlalu menekankan pada aspek negatif yang dapat memunculkan ketidakpuasan terkait tubuhnya (Adi, 2018).

Individu dengan self-compassion yang rendah dapat menurunkan citra tubuh yang ada pada dirinya menjadi lebih negatif (Wet, Lane, & Mulgrew, 2020). Hal ini dikarenakan, individu tersebut cenderung merendahkan dan mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut mengkritik dan menghakimi dirinya atas kekurangan terkait penampilan tubuhnya. Individu tersebut juga tidak mampu memahami kekurangan ataupun ketidaksempurnaan terkait tubuhnya karena terlalu berfokus pada aspek negatif ataupun ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya terkait penampilan tubuhnya. Individu dengan self-compassion yang rendah menganggap bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan tidak sempurna, sehingga individu tersebut memiliki citra tubuh yang negatif (Adi, 2018).

Namun dalam penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada aspek positif self-compassion yang terdiri dari self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk meneliti ada atau tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara self-compassion dan citra tubuh pada generasi Z. Oleh sebab itu, peneliti hanya mengkaji aspek positif dari self-compassion agar penelitian ini dapat memberikan hasil yang lebih mendalam mengenai hubungan yang positif antara self-compassion dan citra tubuh pada generasi Z.

#### Method

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang terstruktur dan mengkuantifikasikan data untuk dapat digeneralisasikan (Anshori & Iswati, 2009). Penelitian ini menggunakan metode penelitian non-eksperimen dengan desain penelitian korelasional untuk melihat adanya keterkaitan antara self-compassion dan citra tubuh pada generasi Z. Desain penelitian korelasional dalam penelitian dilakukan untuk melihat hubungan satu variabel dengan variabel lainnya (Siyoto & Sodik, 2015). Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk membangun suatu teori yang berfungsi untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol suatu gejala (Anshori & Iswati, 2009).

Responden penelitian ini adalah berjumlah 254 orang yang termasuk dalam generasi Z di Indonesia. Adapun kriteria dan deskripsi responden penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki (20,5%) dan perempuan (79,5%), dengan usia 11-26 tahun (0,4% 11 tahun, 1,6% 15 tahun, 4,3% 16 tahun, 4,3% 17 tahun, 6,7% 18 tahun, 4,3% 19 tahun, 18,9% 20 tahun, 40,9% 21 tahun, 13% 22 tahun, 3,5% 23 tahun, 0,8% 24 tahun, 0,8% 25 tahun, 0,4% 26 tahun).

Penelitian ini menggunakan dua skala dalam pengumpulan data, yakni skala citra tubuh dan skala self-compassion. Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur citra tubuh adalah skala The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang diterjemahkan oleh Kurniawan (2014). Skala ini mengacu pada aspek citra tubuh yang dipaparkan

oleh Cash & Pruzinsky (dalam Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004), yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Skala ini terdiri dari 34 aitem pernyataan yang dibedakan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. MBSRQ-AS telah menunjukkan reliabilitas Cronbach Alpha yang baik yaitu berkisar antara 0.70 sampai dengan 0.91 (Cash, 2015).

Pada skala ini, partisipan penelitian diminta untuk memilih pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Pernyataan pada skala ini disusun menggunakan skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Adapun skor total pada skala ini diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dari masing-masing pertanyaan. Cara skoring pada pernyataan *favorable* dalam skala penelitian ini adalah dengan memberikan skor 1 jika menjawab Sangat Tidak Sesuai, skor 2 jika menjawab Tidak Sesuai, skor 3 jika menjawab Netral, skor 4 jika menjawab Sesuai, dan skor 5 jika jawaban Sangat Sesuai. Sedangkan cara skoring pada pernyataan *unfavorable* yaitu dengan memberikan skor 5 jika menjawab Sangat Tidak Sesuai, skor 4 jika menjawab Tidak Sesuai, skor 3 jika menjawab Netral, skor 2 jika menjawab Sesuai, dan skor 1 jika jawaban Sangat Sesuai.

Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah skala *The Self-Compassion Scale (SCS)* yang disusun oleh Neff pada tahun 2003 yang kemudian diterjemahkan oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto (2020). Skala ini mengacu pada aspek *self-compassion* yang telah dikemukakan oleh Neff (2003) dan Neff & Germer (2018), yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Skala ini terdiri dari 26 aitem pernyataan yang dibedakan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Namun dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan 13 aitem pernyataan *favorable* karena aitem tersebut merujuk pada tiga aspek positif *self-compassion* yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Hal ini dimaksudkan agar hasil dari penelitian ini dapat memberikan hasil yang lebih mendalam dan sesuai mengenai hubungan yang positif antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. SCS telah menunjukkan validitas konstruk yang baik yaitu sebesar 0.57 sampai dengan 0.80 dan reliabilitas yang tinggi dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.92 (Neff, 2003).

Pada skala ini, partisipan penelitian diminta untuk memilih pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Pernyataan pada skala *self-compassion* disusun menggunakan skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Selalu (SL). Adapun skor total pada skala ini diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dari masing-masing pertanyaan. Cara skoring pernyataan *favorable* dalam skala penelitian ini adalah dengan memberikan skor 5 jika menjawab Selalu, skor 4 jika menjawab Sering, skor 3 jika menjawab Kadang-Kadang, skor 2 jika menjawab Jarang, dan skor 1 untuk partisipan yang memberikan jawaban Tidak Pernah.

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. Metode analisis data dimulai dengan melakukan uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kemudian, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis yaitu uji korelasi *Product Moment* dari Pearson bila variabel penelitian memenuhi uji asumsi. Uji asumsi terpenuhi

apabila data berdistribusi normal dan terdistribusi secara linear. Apabila variabel penelitian tidak memenuhi uji asumsi, maka peneliti akan menggunakan uji korelasi Spearman-Rho. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 26.0 for Windows.

### 3. Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Citra Tubuh	34	34	102	22.67	62	112	89.06	8.972
Self-Compassion	26	179	78	17.34	26	65	45.91	6.922

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diketahui deskripsi data penelitian yang bersifat hipotetik dan empirik. Tabel 1 menunjukkan deskripsi data yang diperoleh untuk kemudian dilakukan kategorisasi pada masing-masing variabel berdasarkan skor empirik. Adanya kategorisasi bertujuan untuk mengelompokkan subjek yang rendahnya skor yang dimiliki.

Tabel 2. Norma Kategorisasi Citra Tubuh

Kategorisasi	Rentang Nilai	N	Persentase (%)
Rendah	$X < 80$	34	13.4
Sedang	$80 < X \leq 98$	179	70.5
Tinggi	$98 \leq X$	41	16.1
<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>

Berdasarkan perhitungan data empirik, dapat diketahui norma kategorisasi citra tubuh. Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 34 subjek memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 13.4%, 179 subjek memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 70.5%, dan 41 subjek memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 16.1%. Pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian didominasi oleh individu yang memiliki citra tubuh dengan kategori sedang.

Tabel 3. Norma Kategorisasi Self-Compassion

Kategorisasi	Rentang Nilai	N	Persentase (%)
Rendah	$X < 39$	40	15.7
Sedang	$39 < X \leq 53$	177	69.7
Tinggi	$53 \leq X$	37	14.6
<b>Total</b>		<b>254</b>	<b>100</b>

Berdasarkan perhitungan data empirik, dapat diketahui norma kategorisasi self-compassion. Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 40 subjek dengan tingkat self-compassion yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 15.7%, 177 subjek dengan tingkat self-compassion yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 69.7%, dan 37 subjek dengan tingkat self-compassion yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 14.6%. Pada tabel tersebut,

dapat diketahui bahwa subjek peneliti didominasi oleh individu dengan tingkat *self-compassion* yang berada pada kategori sedang.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin positif citra tubuh pada generasi Z. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin negatif citra tubuh pada generasi Z.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	r <sup>2</sup>	p	Keterangan
Citra Tubuh dan <i>Self-Compassion</i>	0.289	0.083	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa korelasi antara variabel citra tubuh dengan *self-compassion* menghasilkan  $p = 0.000$ . Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan *self-compassion* ( $p < 0.05$ ). Adapun nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.289 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan *self-compassion*. Kemudian, nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0.083 yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 8.3% terhadap citra tubuh. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki generasi Z. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki generasi Z. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Penelitian ini menggunakan analisis tambahan berupa uji beda yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *self-compassion* dan citra tubuh yang dimiliki oleh generasi Z berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian. Peneliti menggunakan teknik *Independent Samples T-Test* dalam melakukan analisis uji beda pada kedua variabel.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean		p	
	Citra Tubuh	Self-Compassion	Citra Tubuh	Self-Compassion
Laki-Laki	89.404	46.654	0.757	0.383
Perempuan	88.970	45.713		

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji beda menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih besar daripada subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan pada variabel citra tubuh, yaitu sebesar 89.404. Sedangkan subjek perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 88.970. Kemudian, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel citra tubuh berdasarkan jenis kelamin sebesar 0.757. Nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel citra tubuh antara subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan ( $p > 0.05$ ).

Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih besar daripada subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan pada variabel *self-compassion* yaitu sebesar 46.654. Sedangkan subjek perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 45.713. Kemudian, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin sebesar 0.383. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak

terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel *self-compassion* antara subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan ( $p > 0.05$ ).

Penelitian ini menggunakan analisis tambahan berupa uji beda yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *self-compassion* dan citra tubuh yang dimiliki oleh generasi Z berdasarkan perbedaan usia subjek penelitian. Peneliti mengelompokkan subjek penelitian menjadi empat kelompok, yaitu remaja awal, remaja tengah, remaja akhir, dan dewasa awal agar memudahkan peneliti dalam melakukan analisis dan menyusun hasil diskusi. Peneliti menggunakan teknik *One-Way Anova* dalam melakukan analisis uji beda pada kedua variabel.

Tabel 14. Hasil Uji Beda Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Mean		p	
	Citra Tubuh	Self-Compassion	Citra Tubuh	Self-Compassion
Remaja Awal (12-15 tahun)	103.00	43.00	0.009	0.514
Remaja Tengah (15-18 tahun)	84.31	44.23		
Remaja Akhir (18-21 tahun)	88.72	45.70		
Dewasa Awal (21-26 tahun)	89.06	46.32		

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata subjek penelitian berdasarkan perbedaan usia pada variabel citra tubuh. Diketahui bahwa subjek penelitian yang berada pada rentang usia remaja tengah memiliki nilai rata-rata paling rendah, yaitu sebesar 84.31, diikuti dengan subjek yang berada pada rentang usia remaja akhir yang memiliki nilai rata-rata sebesar 88.72, kemudian subjek yang berada pada rentang usia dewasa akhir dengan rata-rata sebesar 89.06. Sedangkan nilai rata-rata paling tinggi dimiliki oleh subjek penelitian yang berada pada rentang usia remaja awal, yaitu sebesar 103.00. Kemudian, nilai signifikansi pada variabel citra tubuh berdasarkan perbedaan usia sebesar 0.009. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel citra tubuh berdasarkan perbedaan usia subjek penelitian ( $p < 0.05$ ).

Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berada pada rentang usia remaja awal memiliki nilai rata-rata yang paling rendah pada variabel *self-compassion*, yaitu sebesar 43.00. Kemudian, diikuti dengan subjek penelitian yang berada pada rentang usia remaja tengah, yaitu sebesar 44.23. Selanjutnya, diikuti dengan subjek penelitian yang berada pada rentang usia remaja akhir, yaitu sebesar 45.70. Sedangkan nilai rata-rata paling tinggi dimiliki oleh subjek yang berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sebesar 46.32. Adapun nilai signifikansi pada variabel *self-compassion* berdasarkan perbedaan usia sebesar 0.514. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel *self-compassion* berdasarkan perbedaan usia subjek penelitian ( $p > 0.05$ ).

#### 4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan citra tubuh pada generasi Z. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hipotesis penelitian diterima. Adanya hubungan tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai korelasi ( $r$ ) antara *self-compassion* dan citra tubuh

sebesar 0.289 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.00. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka citra tubuh yang dimiliki generasi Z semakin positif. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka citra tubuh yang dimiliki generasi Z juga semakin negatif.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian Anggraheni & Rahmandani (2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan citra tubuh memiliki arah hubungan yang positif dan signifikan. Penelitian tersebut menunjukkan adanya *self-compassion* dalam diri seorang individu, dapat membuat individu tersebut memperlakukan dirinya dengan lebih hangat. Sehingga, individu akan memiliki penerimaan yang positif terkait keadaan tubuhnya. Hal ini dikarenakan, individu tidak melulu menghakimi dan mengevaluasi tubuhnya, namun mereka dapat mengembangkan citra tubuh yang positif (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Adanya *self-kindness* yang merupakan aspek *self-compassion*, membuat seorang individu mampu untuk menghadapi tekanan dalam berpenampilan dengan cara tidak menghakimi diri sendiri (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Huarte, 2013).

Kemudian, hasil dari penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wet, Lane, & Mulgrew (2020) yang menyebutkan bahwa seorang individu yang memiliki *self-compassion* tinggi, dapat meningkatkan citra tubuhnya menjadi lebih positif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa seorang individu yang memiliki *self-compassion*, tidak akan mengkhawatirkan ataupun mengkritik dirinya secara berlebihan terkait penampilan tubuhnya, melainkan individu dapat menerima keadaan tubuhnya dan tidak memandang negatif mengenai kekurangan ataupun ketidaksempurnaan terkait penampilan tubuhnya (Wet, Lane, & Mulgrew, 2020). Adanya *common humanity* yang merupakan aspek *self-compassion* dapat membantu seorang individu untuk memahami bahwa tidak ada manusia yang sempurna (Dewi, 2014). *Common humanity* dapat membantu seorang individu untuk melihat gambaran yang lebih luas terkait tubuh yang dimiliki dalam berbagai bentuk, ukuran, dan perbandingan dengan standar kecantikan yang terbatas, agar dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014). Sehingga, individu tersebut tidak menganggap ketidaksempurnaan bentuk tubuh yang dimilikinya sebagai sesuatu yang buruk, namun individu akan menerima bahwa permasalahan terkait bentuk tubuh yang dialaminya juga dialami oleh orang lain (Dewi, 2014).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Schmidt, Raque-Bogdan, & Hollern (2019) menunjukkan bahwa *self-compassion* berpotensi untuk meningkatkan citra tubuh. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki dampak tidak langsung pada apresiasi tubuh dan kualitas citra tubuh melalui pengaruh positif dengan membatasi penilaian negatif terhadap tubuh. Adanya *mindfulness* yang merupakan aspek *self-compassion* memungkinkan seorang individu untuk melihat tubuh mereka dengan lebih jelas dan seimbang, tanpa melebih-lebihkan kekurangan yang ada pada tubuh mereka (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014). Seorang individu yang mengembangkan *mindfulness* dalam dirinya memiliki kemampuan untuk mengamati tubuhnya dengan lebih objektif dan melihatnya dari berbagai perspektif tanpa penilaian atau pelabelan (Stewart, 2004). Oleh sebab itu, individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menyayangi dan memahami dirinya sendiri serta mampu menyadari kekurangan ataupun ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut memiliki citra tubuh yang positif (Adi, 2018).

Selanjutnya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan

sumbangan efektif sebesar 8.3% terhadap citra tubuh. Dapat diartikan bahwa sisa persentase lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian yang dilakukan oleh Fernando (2019) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seorang individu seperti media massa, faktor keluarga, dan hubungan interpersonal. Banyak individu yang mendambakan bentuk tubuh ideal karena paparan dari media massa terkait figur-figur idola yang memiliki bentuk tubuh ideal. Selain itu, banyak orang tua yang memberikan instruksi untuk melakukan diet, memberikan obat pelangsing, dan berkomentar mengenai bentuk tubuh sang anak (Fernando, 2019). Hal itu dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap gambaran citra tubuh seorang individu. Selanjutnya, hubungan interpersonal dapat membuat seorang individu membandingkan dirinya dengan orang lain (Cash, 1994; Denich & Ildil, 2015). Adanya komentar dari orang lain dapat mempengaruhi perasaan individu terkait penampilan fisik yang dimilikinya. Individu cenderung merasa cemas dengan penampilannya dan merasa gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya (Denich & Ildil, 2015).

Selanjutnya, ditemukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki citra tubuh yang berada pada kategori sedang. Kategori sedang pada citra tubuh dapat diartikan bahwa seorang individu belum memenuhi citra tubuh positif dan memiliki persepsi maupun penilaian yang terkadang tidak puas ataupun puas terhadap tubuh yang dimilikinya (Novianti & Merida, 2021). Di samping itu, masih terdapat subjek penelitian yang memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori rendah. Seorang individu dengan citra tubuh yang rendah akan mempersepsikan dirinya sebagai individu yang tidak memiliki penampilan menarik (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019). Adanya citra tubuh negatif yang dimiliki seorang individu dapat memberikan dampak negatif bagi individu tersebut. Dampak negatif dari rendahnya citra tubuh dapat mengarahkan individu pada gangguan body dissatisfaction dan ketakutan menjadi gemuk atau fear of fatness (Wati & Sumarmi, 2017). Kemudian, gangguan mengenai citra tubuh juga dikaitkan dengan gangguan mental seperti body dysmorphic disorder atau sindrom kelainan dysmorphic tubuh (Nourmalita, 2016) dan gangguan depresi karena kelebihan berat badan (Filho, et al., 2020). Selain itu, gangguan terhadap persepsi citra tubuh dapat mempengaruhi seorang individu mengalami masalah gizi yang disebabkan oleh pola makan yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diidealkan yang dapat berujung pada gangguan makan atau eating disorder (Merita, Hamzah, & Djayusmantoko, 2020).

Kemudian, ditemukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat self-compassion yang berada pada kategori sedang. Wahyuni & Arsita (2019) memaparkan bahwa kategori sedang pada self-compassion dapat diartikan bahwa seorang individu cukup mampu untuk mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki, cukup mengakui bahwa kegagalan merupakan suatu hal yang pernah dialami setiap manusia, dan cukup mengakui bahwa setiap individu pernah membuat kesalahan, serta cukup mengakui bahwa setiap individu memiliki tantangan hidupnya masing-masing. Selain itu, individu yang memiliki self-compassion pada kategori sedang juga dapat memandang pengalaman menyakitkan yang dialami dengan seimbang, bahkan dapat mengabaikannya perasaan sakit yang tengah dirasakan. Namun, individu tersebut masih cukup terbawa situasi atau keadaan yang menyedihkan atau menyakitkan dan cukup memiliki sikap lebih-lebihkan situasi yang tidak menyenangkan. Terkadang, individu tersebut juga mencaci kekurangan dirinya saat menghadapi masa-masa sulit seperti kegagalan, penderitaan, kesedihan,



dan ketidaksempurnaan (Wahyuni & Arsita, 2019). Oleh sebab itu, self-compassion menjadi penting untuk dimiliki setiap individu karena dapat mengurangi dampak dari peristiwa negatif yang muncul dalam kehidupannya (Siswati & Hadiyati, 2017).

Selanjutnya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel citra tubuh antara subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Namun dalam penelitian ini, subjek yang berjenis kelamin laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih besar daripada subjek yang berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa laki-laki memiliki citra tubuh yang lebih positif daripada perempuan. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Furnham, Badmin, & Sneade (2002) yang menyatakan bahwa derajat ketidakpuasan tubuh antara laki-laki dan perempuan relatif sama, namun memiliki orientasi yang berbeda. Laki-laki cenderung ingin tampil berotot pada tubuh bagian atasnya, sedangkan perempuan cenderung memperhatikan kelebihan ukuran pada tubuh bagian bawahnya (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Brennan, Lalonde, & Bain (2010) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor citra tubuh antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki memperoleh skor citra tubuh yang lebih tinggi daripada perempuan mengenai skala citra tubuh. Dapat diartikan bahwa laki-laki lebih puas terhadap tubuh mereka dibandingkan perempuan. Cash (dalam Denich & Ildil, 2015) menyatakan bahwa wanita cenderung lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu daripada laki-laki. Wanita memiliki persepsi citra tubuh negatif yang berkaitan dengan perasaan kelebihan berat badan, sehingga mereka sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya daripada laki-laki. Adapun laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan citra tubuh mereka (Cash, 1994; Denich & Ildil, 2015). Selanjutnya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel self-compassion antara subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian ini, subjek yang berjenis kelamin laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih besar daripada subjek yang berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi daripada perempuan. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Arsita (2019) yang menyatakan terdapat kecenderungan bahwa laki-laki memiliki self-compassion yang lebih tinggi daripada perempuan. Aspek self-kindness dan mindfulness lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan pada perempuan. Sedangkan pada perempuan, aspek self-judgement dan isolation lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Wahyuni & Arsita, 2019).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, et all (2015) melaporkan bahwa laki-laki memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi daripada wanita. Hal ini dikarenakan wanita memiliki kecenderungan untuk menyalahkan dan melakukan kritik pada dirinya sendiri, merasa sendiri saat mengalami masalah, dan hanya terfokus pada kegagalan di masa lalu, serta mudah terbawa emosi negatif (Neff, 2003). Namun, terdapat temuan yang menunjukkan bahwa wanita cenderung menunjukkan rasa empati dan kasih sayang (compassion) kepada orang lain dibandingkan pria. Temuan tersebut menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang lebih besar antara tingkat kasih sayang (compassion) yang ditunjukkan oleh wanita kepada diri mereka sendiri dibandingkan dengan orang lain, bila dibandingkan dengan pria (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2019).

Selanjutnya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata variabel citra tubuh berdasarkan perbedaan usia subjek penelitian. Dalam penelitian ini, subjek yang berada pada rentang usia remaja awal memiliki nilai rata-rata yang paling tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh yang dimiliki subjek yang berada pada rentang usia remaja awal lebih positif daripada subjek yang berada pada rentang usia remaja tengah, remaja akhir, maupun dewasa awal. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh semakin meningkat saat individu berada pada tahap remaja tengah hingga dewasa awal. Tiggemann (2004) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh cenderung stabil sepanjang masa kehidupan dan citra tubuh menjadi kurang penting bagi seorang individu seiring bertambahnya usia sebagai orang dewasa. Namun, Close & Giles (dalam Januar & Putri, 2007) menyatakan bahwa citra tubuh pada remaja mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Hal ini dipengaruhi oleh tayangan dan tampilan media massa yang menampilkan berbagai bentuk tubuh model yang diidealkan pada remaja dan adanya kecenderungan untuk membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain.

Studi lain menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antar kelompok usia pada beberapa aspek citra tubuh. Individu yang berada pada usia dewasa menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap berat badan dan lebih tidak realistis daripada individu yang berada pada usia yang lebih muda (Algars, et al., 2009). Individu yang berusia dewasa sering dikaitkan dengan penurunan kepuasan citra tubuh. Hal ini karena mereka memiliki kecenderungan untuk menampilkan daya tarik dalam pemilihan pasangan (Algars, et al., 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Algars, et al (2009) menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berada pada usia dewasa cenderung kurang puas dengan wajah mereka dan menganggap tubuh mereka lebih proporsional dibandingkan dengan subjek penelitian yang berada di usia muda. Subjek yang berusia lebih tua cenderung tidak menganggap diri mereka atletis dan menganggap diri mereka kurang menarik di mata orang lain (Algars, et al., 2009).

Selanjutnya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai rata-rata pada variabel self-compassion berdasarkan perbedaan usia subjek penelitian. Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang berada pada rentang usia remaja awal memiliki nilai rata-rata yang paling rendah dan nilai rata-rata paling tinggi dimiliki oleh subjek yang berada pada rentang usia dewasa awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, maka self-compassion yang dimiliki seorang individu semakin meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi kualitatif yang secara tidak langsung mendukung gagasan bahwa sikap self-compassion seperti penerimaan diri (self-acceptance) lebih dimiliki oleh individu yang berusia dewasa atau lebih tua daripada individu yang berusia lebih muda (Jeon, 2010; Chong & Jo, 2013; Ahn, 2013; Hwang, Kim, Yang, & Yang, 2016). Seiring bertambahnya usia, self-compassion dapat meningkat dan berpotensi untuk melindungi individu dari masalah kesehatan fisik dan mental (Allen et al., 2012; Homan, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Lindsay & Steele (2019) menunjukkan bahwa individu yang berusia lebih muda mendapat skor yang lebih rendah pada aspek common humanity dan mindfulness daripada individu yang berusia lebih tua. Individu yang berusia lebih tua ditemukan lebih mampu mengenali bahwa penderitaan yang dialami merupakan hal yang wajar terjadi, sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk berbelas kasih terhadap diri mereka sendiri selama

masa- masa sulit. Selain itu, individu yang berusia lebih tua cenderung memiliki kemampuan untuk mempertahankan mindfulness ketika menghadapi tekanan emosional atau kognitif daripada individu yang berusia lebih muda (Lindsay & Steele, 2019).

Mengingat masih diperlukannya studi empiris mengenai hubungan antara self- compassion dan citra tubuh pada generasi Z, maka diperlukan landasan bagi penelitian di masa depan yang melibatkan generasi Z. Oleh sebab itu, hasil-hasil dari penelitian saat ini perlu disikapi dengan hati-hati. Lebih khusus lagi, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak seimbang, di mana jauh lebih banyak subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyeimbangkan jumlah subjek penelitian agar hasil penelitian lebih representatif.

Kedua, alat ukur citra tubuh yang digunakan dalam penelitian harus diperhatikan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan dengan baik alat ukur yang digunakan agar dapat mewakili aspek yang ingin diungkap, sehingga dapat menghindari kemungkinan gugurnya aitem pada skala. Ketiga, belum adanya analisis mediasi antara penggunaan media sosial dengan citra tubuh. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan analisis mediasi antara penggunaan media sosial dengan citra tubuh agar hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan lebih banyak informasi terkait hasil mediasi antara penggunaan media sosial dengan citra tubuh. Keempat, minimnya informasi demografis partisipan yang menyebabkan hasil analisis dan diskusi penelitian kurang menyeluruh. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan berbagai data demografis partisipan agar data yang dihasilkan dapat diolah, sehingga hasil analisis dan diskusi penelitian dapat memberikan informasi yang lebih banyak dan menyeluruh.

## 5. Ucapan Terima Kasih, Pendanaan & Kebijakan Etik

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian, serta kepada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah membantu pembiayaan publikasi penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Adi, S. L. (2018). Pengaruh *self-compassion* pada *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata DharmaYogyakarta.
- Adityara, S., & Rakhman, R. T. (2019). Karakteristik generasi Z dalam perkembangan diri anak melalui visual. Seminar Nasional Seni dan Desain (hal. 401-406). Surabaya: Neliti.
- 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. *Journal of Mindfulness*, 6, 444-454. DOI: DOI 10.1007/s12671-014-0277-3
- Algars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., & Sandnabba, K. (2009). The adult body: How age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of Aging and Health*, 21, 1112- 1132. DOI: 10.1177/0898264309348023
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). Metode penelitian kuantitatif. Surabaya: Airlangga University Press.

- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara self-compassion dan citra tubuh pada mahasiswi program S1 manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8, 166-172.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 114-128.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body image perception: Do gender differences exist? *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15, 130-138.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37- 43.
- Cash, T. F. (2000). *The multidimensional body-self relation questionnaire MBSRQ user's manual 3rd revision*. Virginia. Old Dominion University.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T. F. (2015). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorder*, 1-4. DOI : 10.1007/978-981-287-087-2\_3-1
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1081-1089.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.
- Denich, A. U., & Ildil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3, 55-61.
- Dewi, B. N. (2014). Hubungan antara self-compassion dan body image pada wanita dewasa awal yang mengikuti zumba fitness di pusat kebugaran Kota Bandung. Skripsi. Universitas Kristen Maranatha.
- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2017). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relationship between self-esteem and self compassion in adolescents. *Journal of Personality*. DOI: 10.1111/jopy.12340
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7, 101-118.
- Ferreire, C., Fortunato, P., Marta-Simoes, J., & Trindade, I, A. (2016). Understanding the role of self-judgment in the association between body dissatisfaction and quality of life on normal weight and overweight Portuguese women. *Cognitive and Behavioral Center for Research and Intervention. Faculty of Psychology and Education Science. University of Coimbra Portugal*. DOI: 10.1017/sjp.2016.15
- Ferreire, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14, 207-210. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Filho, L. C., Batista, R. F., Simoes, V. M., Santos, A. M., Coelho, S. J., & Silva, A.

- A. (2020). Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 54. DOI: 10.1590/1414-431x20201039
- Fitri, S., Badrudjaman, A., & Fazriah, N. (2017). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan body image-cognitive behavioral therapy (BI-CBT) terhadap siswa SMK yang memiliki citra tubuh negatif. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6, 206-222.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581-596. DOI: 10.1080/00223980209604820
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Greene, S. B. (2011). *Body image: Perception, interpretations, and attitude*. Amerika Serikat: Nova Science Publishers.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2, 107-115.
- Helaluddin., & Wijaya, H. (2019). *Analisis data kualitatif: Sebuah tinjauan teori dan praktik*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J., & Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58, 194-205. DOI: 10.1111/jpr.12109
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119. DOI: 10.1007/s10804-016- 9227-8
- Islami, M., & Djamhoer, T. D. (2017). Hubungan self-compassion dengan dimensi- dimensi psychological well-being pada ibu yang memiliki anak autisme di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3, 825-829.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1, 52-62.
- Kinsaul, J. A., Curtin, L., Bazzini, D., & Martz, D. (2014). Empowerment, feminism, and self-efficacy: Relationship to body image and disordered eating. *Body Image*, 11, 63-67. DOI: 10.1016/j.bodyim.2013.08.001
- Kumar, A., George, T. S., & Sudesh. (2018). *Character strength development: Perspective from positive psychology*. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.
- Kurniawan, M. Y. (2014). *Hubungan persepsi tubuh dengan gangguan makan pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Lindsay, T. M., & Steele, M. R. (2019). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counseling Psychology Quarterly*, 1-20. DOI: 10.1080/09515070.2019.160533
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*, 3, 56-69.

- Maryusman, T., Yunda, P. M., & Syah, M. N. (2020). Apakah citra tubuh dan risiko gangguan makan berisiko anemia? Studi kasus pada siswa putri. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4, 22-31.
- Merita, Hamzah, H., & Djayusmantoko. (2020). Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan, dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9, 81-86.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction). *Jurnal Psikodinamika*, 10, 5-14.
- Muntford, V. A., & Koskina, A. (2015). *Body image: Encyclopedia of feeding and eating disorder*. (T. Wade, Penyunt.) Singapore: Springer.
- Murti, B. (2011). *Validitas dan reliabilitas pengukuran*. Semarang: UNS.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder and Stoughton Ltd.
- Neff, K., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guilford Press.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dysmorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri. Seminar Asean. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan citra tubuh pada mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10, 11-20.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4, 41-49.
- Putra, Y. S. (2016). Theoretical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, 9, 123-134.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12, 88-97.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., R, D., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Front. Psychiatry*, 10.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1, 111-121.
- Rodiah, I. (2019). *Menjadi guru bagi generasi Z*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Santoso, M. N., 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, 55-60.
- Sari, I. A., & Suarya, L. M. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5, 265-277.

- Schmidt, C. K., Raque-Bogdan, T. L., & Hollern, E. A. (2019). Self-compassion, affect, and body image. *Journal of College Counseling*, 22, 152-163.
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing task in reducing body image concern. *Body Image*, 23, 206-213. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.09.003
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Does a facebook-enhanced mindful self-compassion intervention improve body image? An evaluation study. *Body Image*, 34, 259-269. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.07.006
- Siregar, R. U. (2017). Hubungan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri masa pubertas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3, 1-7.
- Siswati, & Hadiyati, F. N. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediapsi*, 3, 22-28.
- Siyoto, S., & Sodik, M, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slade, P. D. (1994). What is body image?. *Behavior Research Theory*, 32, 497-502.
- Stevens, L., & Woodruff, C. C. (2018). *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion*. First Edition. United States: Academic Press.
- Stewart, T, M. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior Modification*, 28, 783-881. DOI : 10.1177/0145445503259862
- Sudarmawan, W. (2015). *Body image anggota organisasi mahasiswa pecinta alam*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7, 177- 191. DOI: 10.24854/jpu02020-337.
- Sumanti, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1, 9-28.
- Tanaka, C. (2006). Body image in children and motor ability: The relationship between human figure drawings and motor ability. In: *Body Image: New Research*, 243-262.
- Thompson, J. K. (2000). *Body image, eating disorder, and obesity*. Washington DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41. DOI: 10.1016/S1740-1445(03)00002-0
- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2021). Determining the potential link of self-compassion with eating pathology and body image among women and men: A cross-sectional mediational study. *Body Image*, 37, 28-37. DOI: 10.1016/j.bodyim.2021.01.007
- Tylka, T, L., & Wood-Barcolow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition, *Body Image*, 14, 118-129. DOI: doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, 125-135.
- Wasykwi, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 136-245.

- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutr*, 398-405. DOI : 10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405
- Wet, A. J., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2020). A randomized controlled trial examining the effects of self-compassion meditation on women's body image. *Body Image*, 35, 22-29. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.07.009
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152. DOI: 10.1007/s12671-018-1066-1
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Marissa, C. K., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14, 499-520. DOI: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7, 17-23