

## **HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI PROGRAM S-1 MANAJEMEN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

**Rina Dwi Anggraheni, Amalia Rahmandani**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

rinadianggra@gmail.com

### **Abstrak**

Terjadi banyak perubahan dalam aspek kehidupan individu pada masa remaja, dimana pandangan individu mengenai bentuk tubuhnya sendiri menjadi salah satunya. Begitupun dengan para mahasiswi di usia remaja yang tidak lepas dari permasalahan mengenai bentuk tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program sarjana Jurusan Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Sampel penelitian yang diperoleh dengan teknik *stratified cluster random sampling* berjumlah 96 mahasiswi pada usia remaja. Pengumpulan data menggunakan dua skala pengukuran, yaitu Skala *Self-Compassion* (26 aitem,  $\alpha = 0,849$ ) dan Skala Citra Tubuh (24 aitem,  $\alpha = 0,874$ ). Hasil analisis statistik regresi sederhana menunjukkan  $r_{xy} = 0,464$  dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh.

Kata kunci: *self-compassion*; citra tubuh; mahasiswi

### **Abstract**

There are many changes in the aspects of individual life during adolescence, where the individual's concern against his own body shape is one of them. Likewise with female college students in their teens who cannot be separated from problems regarding body shape. This research was conducted to examine the relationship between self-compassion and body image among undergraduate students of the Department of Management at Soegijapranata Catholic University Semarang. A total of 361 female students from 2017, 2016 and 2015 were the population in this study. The research sample obtained by stratified cluster random sampling technique amounted to 96 female students in their teens. Data collection used two measurement scales, namely the Self-Compassion Scale (26 items,  $\alpha = 0.849$ ) and the Body Image Scale (24 items,  $\alpha = 0.874$ ). The results of simple regression statistical analysis show  $r_{xy} = 0.464$  with a value of  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ), which means there is a positive and significant relationship between self-compassion and body image. The higher the self-compassion, the more positive the body image. Conversely, the lower the self-compassion the more negative the body image. Self-compassion makes an effective contribution of 21.5% to body image.

Keywords: self-compassion; body image; female college students

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah peralihan dari masa perkembangan kanak-kanak ke dewasa, yang mulai berlangsung dari usia 10 atau 11 tahun dan berakhir di usia 21 tahun (Dariyo, 2003). Pada periode ini, remaja memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, yaitu terjadinya perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Meski demikian, periode ini juga memiliki resiko. Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi bersamaan (Papalia, dkk., 2009).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan membentuk reaksi mengenai bentuk tubuh, dan membuat remaja memperhatikan bentuk tubuhnya sesuai standar budaya yang berlaku (Hurlock, 2002). Sebagian besar remaja lebih peduli mengenai penampilan dibanding tentang aspek lain dalam kehidupan, dan banyak yang tidak menyukai penampilannya sendiri (Papalia, dkk., 2009). Mueller (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya tersebut. Schilder (dalam Grogan, 2008) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan gambaran bagaimana tubuh individu terlihat, yang berasal dari dalam pikiran individu itu sendiri. Citra tubuh merupakan bagian penting dari identitas gender, dimana beberapa individu merasa tidak memiliki kualifikasi yang mencukupi secara fisik untuk menggambarkan dirinya secara maskulin maupun feminin (Cash, 2008). Grogan (2008) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan penilaian subjektif dan terbuka terhadap perubahan yang dipengaruhi oleh keadaan sosial. Secara umum, anak perempuan juga kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan anak laki-laki selama masa remaja (Bearman dkk dalam Santrock, 2012; Griffiths dkk., 2017).

Perhatian yang besar terhadap penampilan fisik pada remaja akan membawa berbagai pengaruh bagi kehidupannya. Remaja, dalam hal ini adalah mahasiswi tidak lepas dari permasalahan mengenai penampilan. Salah satu fakultas yang dinilai memberikan perhatian yang cukup besar terhadap penampilan adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Sebuah riset di Indonesia yang melibatkan subjek pada kategori usia remaja akhir, yaitu mahasiswi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki citra tubuh negatif (Styowati, 2016). Hasil wawancara pendahuluan kepada tiga orang mahasiswi Program S-1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari angkatan 2017, 2016, dan 2015, juga menunjukkan bahwa penampilan dirasakan penting, karena penampilan yang menarik meningkatkan kepercayaan diri, bebas dari rasa malu, dan menunjang pekerjaan. Meskipun para mahasiswi dalam wawancara ini telah menyatakan bahwa penampilan merupakan hal penting, namun dua dari tiga mahasiswi menjelaskan bahwa mereka merasa belum memiliki penampilan fisik yang ideal sesuai kriteria, diantaranya merasa masih perlu mengecilkan perut dan merasa berat badan berlebih.

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, seringkali mengakibatkan remaja melakukan berbagai cara demi mendapatkan gambaran tubuh idealnya. Berdasarkan wawancara pendahuluan, salah satu dari mahasiswi yang belum puas dengan penampilan fisiknya mengatakan bahwa ada upaya untuk memperbaiki penampilannya dengan cara melakukan olahraga tiap akhir pekan, melakukan *facial* wajah dua kali dalam seminggu, dan mengurangi konsumsi karbohidrat guna mencapai kriteria ideal yang diharapkannya. Selain itu, Ribeiro-Silva dkk. (2017) menjelaskan bahwa ketidakpuasan akan penampilan dapat mengakibatkan individu melakukan diet. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Wal (2011) menunjukkan bahwa dari 2409 remaja perempuan mengalami permasalahan dalam perilaku makan, yaitu sebanyak 46,6% diantaranya sengaja melewati makan, 16% berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% menjalani diet ketat dengan membatasi satu atau lebih jenis makan, 8,9% menggunakan pil-pil diet, 6,6% merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% memuntahkan makanan dengan paksa.

Hasil penelitian terhadap remaja di Indonesia, menunjukkan hal yang serupa. Penelitian Irawan dan Safitri (2014) pada mahasiswi ESA Unggul menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswi melakukan diet sehat ataupun diet tidak sehat bahkan ketika sudah memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal. Lebih jauh, penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati dan Sofiah (2012) terhadap siswa SMK di Kediri juga menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif meningkatkan kecenderungan gangguan perilaku makan, yaitu *anorexia nervosa*, demikian juga sebaliknya.

Kepedulian terhadap perkembangan citra tubuh seseorang sendiri dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu, *current factors* yang merupakan pengalaman keseharian yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak terhadap penampilannya sendiri dan *historical factors* yang membentuk pandangan bagaimana seseorang melihat dirinya (Cash, 2008). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *historical factors* memiliki empat kategori yang menentukan perkembangan citra tubuh seseorang yaitu sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan kepribadian.

Sosialisasi budaya mempengaruhi citra tubuh, dikarenakan di dalam budaya terdapat standar atau harapan mengenai penampilan seseorang (Cash & Pruzinsky, 2002). Selanjutnya, pengalaman interpersonal individu mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang melalui harapan, opini dan komunikasi verbal serta nonverbal yang disampaikan dalam interaksi dalam keluarga, teman, dan orang lain yang ditemui, membuat remaja mengembangkan standar penampilan fisik yang baik dan membanding-bandingkan penampilannya dengan standar yang ada. Karakteristik fisik yang dimiliki individu juga menjadi salah satu komponen yang tidak bisa dilepaskan dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Fisik yang terus berubah akan berdampak pada penilaian penampilan fisik seseorang baik dari dirinya sendiri maupun orang lain. Kategori terakhir dari *historical factors* adalah kepribadian yang dimiliki individu. *Self-esteem* sebagai bagian dari atribut kepribadian menjadi salah satu faktor penting bagi perkembangan citra tubuh individu. *Self-esteem* dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif terhadap tubuh, dan sebagai faktor pendukung untuk mencegah pengaruh negatif dari peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Begitupun sebaliknya, *self-esteem* yang buruk dapat meningkatkan seseorang rentan memiliki citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). *Self-esteem* juga cenderung berjalan bersamaan dengan *self-compassion*, yaitu individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi pula (Neff, 2011).

Kemampuan berwelas asih pada diri sendiri atau dikenal dengan istilah *self-compassion* berkaitan dengan bagaimana individu memandang tubuhnya. Penelitian dari Wasylikiw, MacKinnon, dan MacLellan (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan negatif dengan *body preoccupation*, dimana wanita yang memiliki *body preoccupation* lebih tinggi dicirikan dengan banyak melakukan kritik dan menghakimi diri sendiri. Selain itu pada penelitian ini, Wasylikiw dkk (2012) menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat membantu menjelaskan keterkaitan antara *body preoccupation* dan gejala depresi.

Breines, Toole, Tu, dan Chen (2013) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat menjadi prediktor bagi perilaku makan. *Self-compassion* dihubungkan dengan penurunan gangguan makan dikarenakan kaitannya dengan citra tubuh yang lebih positif. Pemaparan mengenai konsep dasar *self-compassion* juga dinilai menjanjikan dalam proses penurunan *distress* yang berkaitan dengan citra tubuh (Toole & Craighead, 2016). Kemudian, Albertson, Neff dan Dill-Shackleford (2014) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* dinilai efektif untuk meningkatkan citra tubuh.

Adanya manfaat dari *self-compassion* dalam menghadapi konsekuensi mengenai kepedulian terhadap citra tubuh seseorang, menjadikan perlunya individu mengembangkan *self-compassion*. *Self-compassion* akan membantu individu untuk lebih mencintai diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi peristiwa yang membuat terpuruk. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Germer (2009) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah mencintai diri sendiri dengan mendorong harapan untuk bahagia dan bebas dari penderitaan. Pendapat dari Neff (2011) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan untuk memunculkan penerimaan terhadap diri sendiri.

Neff (dalam Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* menerangkan seberapa besar individu dapat memaknai keadaan yang menekannya. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi tidak mengkritik diri sendiri ketika menghadapi situasi yang membuatnya menderita, merasa tidak mampu atau gagal. Kemudian melalui *common humanity*, seseorang akan mampu melihat sebuah permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang dialami merupakan hal yang wajar terjadi, dan banyak orang lain yang mengalami peristiwa serupa. Komponen yang ketiga yaitu *mindfulness* berarti kesadaran penuh atas situasi saat ini, dimana konsep dasar *mindfulness* adalah tenang dan fokus, sehingga individu akan mampu menyadari segala sesuatu yang terjadi dan melihatnya dengan apa adanya (Neff dkk., 2007).

Uraian di atas menunjukkan dampak dari kepedulian terhadap citra tubuh. Hal ini nampak jelas, khususnya pada mahasiswi di usia remaja. Mahasiswi yang memandang citra tubuhnya secara negatif rentan mengalami permasalahan dalam kehidupannya. Permasalahan yang muncul ini dapat mengakibatkan distres yang berkaitan dengan citra tubuh dan dapat mengganggu aktivitasnya. Salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang adalah *self-compassion*. Intervensi berbasis *self-compassion* juga telah diteliti pengaruhnya terhadap citra tubuh dan distres terkait citra tubuh. Maka dari itu, *self-compassion* diduga memiliki peran dalam membentuk citra tubuh seseorang. Individu yang memperlakukan dirinya dengan lebih hangat akan lebih mudah menerima keadaan tubuhnya secara lebih positif. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi tidak terus-menerus menghakimi dan mengevaluasi tubuhnya sendiri dan dapat mengembangkan citra tubuh positif. Selain itu, penelitian di Indonesia yang menghubungkan antara *self-compassion* dan citra tubuh belum banyak ditemukan, serta peneliti belum menemukan riset yang membahas hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Berdasarkan kondisi itulah, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan citra tubuh. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswi aktif program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dari angkatan 2017, 2016, dan 2015 yang berjumlah 361 orang. Adapun karakteristik lain dari subjek yang terlibat dalam penelitian ini yaitu masuk dalam kategori usia remaja dan bersedia menjadi sampel penelitian. Hasil pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified cluster random sampling* diperoleh sebanyak 96 mahasiswi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua buah skala psikologis, yaitu Skala *Self-Compassion* dan Skala Citra Tubuh. Skala *Self-Compassion* (26 aitem,  $\alpha = 0,849$ ) disusun berdasarkan aspek-aspek *Self-Compassion* dari Neff (2011) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala Citra Tubuh (24 aitem,  $\alpha = 0,874$ ) disusun berdasarkan aspek-aspek citra tubuh dari Cash (2008) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengategorian ukuran.

Uji coba skala dilakuan pada tanggal 30 dan 31 Mei 2018, sedangkan pengambilan data dilakukan pada tanggal 6-8 Juni 2018. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data yang diperoleh telah dilakukan

uji linearitas dan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 1,160 dengan signifikansi 0,136 ( $p > 0,05$ ) pada variabel *self-compassion* dan pada variabel citra tubuh diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 1,249 dengan signifikansi 0,088 ( $p > 0,05$ ). Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang normal. Uji Linearitas antara *self-compassion* dan citra tubuh menunjukkan nilai koefisien  $F = 25,747$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linier. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana. Berdasarkan uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa asumsi keduanya terpenuhi sehingga teknik analisis regresi sederhana dapat digunakan untuk mengetahui hubungan kedua variabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Berdasarkan hasil dari analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,464 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan positif dan signifikan. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh dapat diterima. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 0,215 menjelaskan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan citra tubuh, yaitu mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *self-compassion* tinggi dan citra tubuh yang positif. Hasil ini sejalan dengan pendapat dari Neff (2011) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang besar terutama dalam perjuangan dalam menerima tubuh kita yaitu individu yang mengembangkan *self-compassion* lebih nyaman dengan tubuhnya dan tidak terobsesi dengan penampilan fisik dibanding individu lain yang banyak mengkritik diri sendiri. Kemudian, penelitian dari Wasykiw dkk. (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *body preoccupation*, yaitu wanita yang memiliki *body preoccupation* lebih tinggi dicirikan dengan banyak melakukan kritik dan menghakimi diri sendiri. Selain itu, penelitian intervensi dari Albertson dkk. (2014) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* berguna dalam upaya meningkatkan citra tubuh.

Kategorisasi yang didapatkan dari hasil skor subjek memperlihatkan bahwa sebanyak 33,33% (32 orang) mahasiswi berada pada kategori *self-compassion* rendah, 63,54% (61 orang) termasuk dalam kategori tinggi dan 3,13% (3 orang) termasuk dalam kategori sangat tinggi, serta tidak ada mahasiswi yang masuk pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki *self-compassion* tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswi mampu memperlakukan dirinya dengan hangat dan tidak menghakimi, serta tidak meremehkan rasa sakit atau mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kesulitan.

Tingginya *self-compassion* pada subjek kemungkinan disebabkan oleh Program S-1 Manajemen yang membekali mahasiswanya dengan *hard skills* dan *soft skills*. Pengembangan *hard skills* dan *soft skills* berperan dalam menyiapkan individu dalam menghadapi tantangan baik dalam perkuliahan maupun dunia kerja. Pengembangan *soft skills* dapat meningkatkan *self-esteem* individu, hal ini didukung oleh penelitian dari Budidarma dan Rukmini (2015) yang menjelaskan bahwa pemberian pelatihan kemampuan *soft skills* berperan dalam peningkatan *self-esteem* mahasiswa. Lebih lanjut, Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-esteem* juga cenderung berjalan

bersamaan dengan *self-compassion*, yaitu individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi pula. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi ditandai dengan penurunan depresi, lebih bahagia, optimis, dan memiliki emosi yang lebih positif, dimana hal ini juga nampak pada individu yang memiliki *self-compassion* tinggi (Neff, 2011). Mahasiswi yang mengembangkan *self-compassion* akan memandang permasalahan yang terjadi terutama di dalam perkuliahan sebagai hal yang bisa terjadi pada siapa saja, serta merupakan bagian yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan individu yang mengembangkan *self-compassion* tidak takut akan kegagalan, dan memandang kegagalan yang ditemui sebagai pembelajaran serta motivasi untuk lebih berkembang (Neff, 2011).

Kemudian, mayoritas subjek pada penelitian ini juga memiliki citra tubuh positif. Sebanyak 9,38% (9 orang) mahasiswi berada pada kategori citra tubuh rendah, 82,29% (79 orang) pada kategori tinggi dan 8,33% (8 orang) pada kategori sangat tinggi, serta tidak ada mahasiswi yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hasil ini berbeda dengan pengamatan awal yang telah dilakukan peneliti. Hasil penggalan data awal menyebutkan bahwa dua dari tiga mahasiswi merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki citra tubuh yang positif, yang berarti mayoritas subjek merasa puas dengan penampilan fisiknya. Perbedaan tersebut, kemungkinan disebabkan oleh subjek yang kurang representatif pada saat pengambilan data awal. Selain itu, usia subjek yang sudah memasuki masa remaja akhir, kemungkinan menjadi penyebab tingginya citra tubuh subjek dalam penelitian ini. Hal ini didukung oleh pendapat dari Santrock (2012) yang menjelaskan bahwa remaja akhir mengalami ketidakpuasan akan citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan masa remaja awal.

Keterbatasan penelitian ini adalah tiga mahasiswi yang dipilih untuk wawancara pendahuluan kurang representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh, yang belum dibahas dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan karakteristik subjek yang berbeda dalam hal kelompok usia yang lebih muda, pendidikan, dan melibatkan partisipan laki-laki.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas, kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan citra tubuh. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh, sedangkan 78,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya pengalaman keseharian, sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian selain *self-compassion*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- 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
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2013). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Journal self and identity*, 13(4), 432-448. Doi: 10.1080/15298868.2013.838992
- Budidarma, P. A. & Rukmini, E. (2015). Pengaruh pelatihan soft skills terhadap tingkat self esteem mahasiswa. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran*, 22(1), 52-62.

- Cash, T. F. (2008). *The body image work book: An eight step for learning to your looks* (2<sup>nd</sup> Ed). Oakland: New Harbinger Publication.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Publications.
- Griffiths, S., Murray, S. B., Bentley, C., Gratwick-Sarll, K., Harrison, C., & Mond, J. M. (2017). Sex differences in quality of life impairment associated with body dissatisfaction in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 1-6. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.01.016
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Psychology Press.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irawan, S. D. & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18-25.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: HarperCollins Publisher Inc.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ratnawati, V. & Sofiah, D. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 130-142.
- Ribeiro-Silva, R. C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M. E. P., Ruiz, A. S., Barreto, M. L., & Santana, M. L. P. (2017). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 1-7. Doi: 10.1016/j.jped.2017.05.005
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup*. Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Styowati, E. R. (2016). Hubungan antara body image dan tingkat narsistik dengan self-esteem pada remaja putri di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Malang. Diunduh dari <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Fak-Psikologi/article/view/53475>
- Toole, A. M. & Craighead, L. W. (2016). Brief self-compassion meditation training for body image distress in young adult women. *Body Image*, 19, 104–112. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.09.001
- Wal, J. S. V. (2011). Unhealthy weight control behaviors among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 17(1), 110–120. Doi: 10.1177/1359105311409787
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9, 236-245. Doi: 10.1016/j.bodyim.2012.01.007