

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA PEREMPUAN *EMERGING ADULTHOOD* DI KOTA BEKASI

Didik Irawan¹, Hema Dayita Pohan^{2*}

^{1, 2}Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515080@mhs.ubharajaya.ac.id, hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id

(*) Corresponding Author

Abstract

Women in the emerging adulthood phase are vulnerable to experiencing body dissatisfaction. Self compassion is one of the factors that help reduce this symptom. This study aims to see the effect of self compassion on body dissatisfaction in emerging adulthood women in Bekasi City. This research uses a quantitative approach with data collected through questionnaires. The instruments used in this study consisted of two, namely, the body dissatisfaction scale and the self compassion scale. Respondents collected in this study amounted to 288 people. The results of hypothesis testing show that through simple linear regression analysis, showing a significance score of 0.000, so it can be concluded that the hypothesis is accepted. In addition, based on the statistical calculation of the coefficient of determination, it shows that 10.5% of the variation in the level of body dissatisfaction can be explained through self compassion. Thus, this study concludes that self compassion can affect the self compassion of emerging adulthood women in Bekasi City.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Self Compassion, Emerging Adulthood*

Abstrak

Perempuan pada fase *emerging adulthood* rentan untuk mengalami *body dissatisfaction*. *Self compassion* menjadi salah satu faktor yang membantu dalam mengurangi gejala ini. Penelitian ini bertujuan dalam melihat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data yang dikumpulkan melalui kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua yaitu, skala *body dissatisfaction* dan skala *self compassion*. Responden yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 288 orang. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa melalui analisis regresi linear sederhana, menunjukkan skor signifikansi 0,000 maka dapat disimpulkan hipotesis diterima. Selain itu, berdasarkan perhitungan statistik koefisien determinasi menunjukkan bahwa 10,5% variasi tingkat *body dissatisfaction* dapat dijelaskan melalui *self compassion*. Demikian, penelitian ini menyimpulkan *self compassion* dapat memengaruhi *self compassion* perempuan *emerging adulthood* di Kota Bekasi.

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kata kunci: <i>Body Dissatisfaction, Self Compassion, Emerging Adulthood</i>	
---	--

1. Pendahuluan

Perubahan fisik merupakan suatu hal yang tak terhindarkan dalam fase perkembangan manusia. Perubahan fisik yang signifikan mulai terjadi saat seseorang mulai memasuki masa remaja, terus terjadi hingga memasuki masa selanjutnya yakni *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* dikenal sebagai tahapan perkembangan pada individu yang sedang bertransisi dari masa remaja menuju masa dewasa, yaitu berkisar pada usia 18-25 tahun (Arnett, 2006). Masa *emerging adulthood* memiliki tugas perkembangannya tersendiri yang diantaranya terdiri atas tinggal di tempat yang terpisah dari orang tua, meningkatnya karir dan akademis, mengambil keputusan secara mandiri, mempunyai kematangan dari segi emosional, serta membina hubungan intimasi dengan lawan jenis (Miller, 2011).

Upaya menjalin hubungan dengan lawan jenis kerap dipengaruhi oleh daya tarik fisik sebagai salah satu faktor penting (Suseno & Dewi, 2014). Daya tarik fisik menciptakan kesan awal yang dapat memengaruhi penilaian antar individu, hal ini demikian berperan sebagai pemicu ketertarikan dan keinginan dalam membangun hubungan interpersonal (L, 2020). Selain itu, pada penelitian Anýřová dan Matějů (2018) ditemukan bahwa individu yang terlihat lebih menarik memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan dan penghasilan tinggi dibanding individu yang kurang menarik. Dengan adanya keuntungan yang didapatkan oleh orang-orang yang dianggap lebih menarik secara penampilan, menjadikan sebagian individu untuk menaruh perhatian yang lebih pada tampilan fisik mereka (Hurlock, 2002).

Istilah “menarik” secara fisik bukanlah sekadar deskriptif subjektif, melainkan telah berkembang menjadi standar ideal yang tertanam sebagai konstruksi sosial di masyarakat wilayah tertentu. Standar fisik ideal yang berkembang di masyarakat Indonesia seperti badan yang proporsional, wajah yang halus, dan tidak adanya noda bekas jerawat, menjadikan tidak sedikit orang menginginkan untuk dapat memenuhi standar tersebut (Yuanita & Sukamto, 2013). Oleh karena itu, banyak dari perempuan yang berusia 18-25 tahun menjalani diet walaupun memiliki *body mass index* yang normal, karena merasa takut jika berat badannya meningkat sehingga menjadi tidak proporsional (Erdianto dalam Manurung, 2021). Ketika individu merasa terdapat kesenjangan antara bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan bentuk tubuh ideal, ini berpotensi menimbulkan perasaan tidak puas yang dikenal sebagai *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan evaluasi individu terhadap tubuhnya dengan melibatkan perbandingan persepsi citra tubuh orang lain, pandangan berlebihan terhadap tubuhnya, serta pemahaman dan perubahan signifikan pada tubuhnya tersebut (Cooper et al., 1987). Sementara Tariq dan Ijaz (2015) menyampaikan bahwa *body dissatisfaction* adalah kondisi yang melibatkan ketidakpuasan individu terhadap beberapa aspek pada dirinya yang meliputi bentuk dan berat tubuh, struktur rangka, dan fitur wajah. Rosen dan Reiter (dalam Bahar, 2023) menjelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik yang dimiliki individu dengan *body dissatisfaction* diantaranya, adanya pandangan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya, perasaan malu dengan bentuk tubuhnya dalam situasi sosial, selalu memeriksa kondisi tubuhnya baik di depan cermin ataupun dengan menimbang berat badannya, menyembunyikan kondisi bentuk tubuh yang sesungguhnya, dan terakhir membatasi interaksi kontak fisik dengan orang lain. Fenomena ini dapat dialami oleh siapa saja, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan laki-laki.

Penelitian Sembiring (2024) membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat *body dissatisfaction* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan

menunjukkan nilai yang lebih tinggi. Pada penelitian Rachmanulia (2024) yang dilakukan pada 125 perempuan usia 18-25 tahun menyatakan bahwa sebanyak 42% individu memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi, sementara 38% lainnya berada pada kategori sedang, dan 20% sisanya berada pada kategori rendah. Hasil survei yang dilakukan ZAP Beauty Index 2023 terhadap 9000 responden perempuan rentang usia 12 - 66 tahun di Indonesia periode Oktober - November 2022, sebanyak 50,1% responden merasa tidak percaya diri dengan kulit wajahnya, 44,9% merasa inferior karena berat badannya, 39,7% dan 33,2% responden merasa cemas dengan bentuk perut dan tubuhnya (Widi, 2022). Sementara itu, berdasarkan hasil survei awal yang dilaksanakan oleh penulis pada bulan Mei 2025 terhadap 31 orang dengan usia 18-25 tahun di wilayah kota Bekasi, 68% diantaranya merasa memiliki paha yang besar, 74% dari keseluruhan merasa memiliki perut yang buncit, 65% merasa berat badannya tidak sesuai dengan tinggi badan, 81% diantaranya merasa tidak memiliki kulit yang bersih, 61% merasa tidak menyukai bentuk wajahnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan yang berada fase *emerging adulthood* di Kota Bekasi mengalami ketidakpuasan yang cukup tinggi terhadap beberapa aspek bagian tubuhnya, yang apabila dibiarkan saja akan menimbulkan dampak negatif yang serius.

Tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki individu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, *self esteem*, *social comparison*, dan *self compassion*. Penelitian oleh Shahyad et al. (2015) mendapatkan hasil bahwa *self esteem* memberikan pengaruh terhadap *body dissatisfaction* sebesar 19%, temuan dalam riset tersebut pun menunjukkan semakin rendah *self esteem* seseorang maka semakin tinggi *body dissatisfaction* orang tersebut. Sementara itu, riset oleh Rahmawati et al. (2025) menunjukkan bahwa *social comparison* memberikan sumbangan efektif terhadap *body dissatisfaction* sebesar 4%, dimana semakin tinggi *self comparison* seseorang maka semakin tinggi *body dissatisfaction*-nya. Di samping itu, penelitian Diwanti dan Fahmawati (2024) menunjukkan *self compassion* mampu memberikan prediksi tingkat *body dissatisfaction* sebesar 53,4%, semakin rendah *self compassion* seseorang maka semakin tinggi *body dissatisfaction* orang tersebut. Berdasarkan paparan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi faktor yang berperan besar terhadap ketidakpuasan seseorang dengan tubuhnya.

Self compassion merupakan sikap keterbukaan individu terhadap hal yang menjadi penderitannya tanpa perlu menghindari hal tersebut, berkeinginan dalam meringankan penderitaan orang lain dan menyembuhkan diri dengan kebaikan (Neff, 2003). Menurut Neff (2003) *self compassion* terdiri atas beberapa aspek yaitu mengasihi diri (*self kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan kewawasan (*mindfulness*). Mengasihi diri berkaitan dengan sikap kepedulian dan empati terhadap diri sendiri, kemanusiaan universal memiliki kaitan dengan melihat penderitaan sebagai bagian dari kehidupan manusia, kewawasan berkaitan dengan pemikiran yang positif dalam menghadapi sebuah permasalahan. Ketiga aspek tersebut saling melengkapi dalam membantu individu mengembangkan sikap menerima diri, termasuk dalam hal bagaimana mereka memandang dan memperlakukan tubuhnya.

Albertson dan Neff (2015) mengemukakan bahwa pemberian intervensi pelatihan meditasi *self compassion* membantu dalam menurunkan tingkat *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa. Praktik *self compassion* membantu dalam mengatasi *body dissatisfaction* dalam beberapa cara. Pertama, dengan mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri dan mendorong sikap penuh kasih terhadap tubuh. Kedua, aspek kemanusiaan universal membantu individu menyadari bahwa setiap tubuh unik dan tidak perlu dibandingkan dengan standar kecantikan yang sempit. Ketiga, kewawasan memungkinkan individu melihat tubuh secara lebih objektif tanpa melebih-lebihkan kekurangan. Sementara itu, pada penelitian terbaru oleh

Rachmanulia (2024) pun menemukan hasil serupa, dimana terdapat korelasi negatif antara *self compassion* and *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah individu tersebut dalam mengalami *body dissatisfaction*.

Berdasarkan realita yang didapatkan dari hasil survei awal yang menggambarkan fenomena *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*, serta teori Albertson dan Neff (2015) yang mendukung *self compassion* sebagai salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh. Demikian peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan kajian empirik yang terjadi pada kedua variabel tersebut dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan *Emerging Adulthood* di Kota Bekasi”.

2. Landasan Teori

Tariq dan Ijaz (2015) menyampaikan bahwa *body dissatisfaction* adalah kondisi yang melibatkan ketidakpuasan individu terhadap beberapa aspek pada dirinya yang meliputi bentuk dan berat tubuh, struktur rangka, dan fitur wajah. Sementara itu, *body dissatisfaction* juga dapat didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap tubuhnya dengan melibatkan perbandingan persepsi citra tubuh orang lain, pandangan berlebihan terhadap tubuhnya, serta pemahaman dan perubahan signifikan pada tubuhnya tersebut (Cooper et al., 1987). Rosen dan Reiter (1996) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah pandangan negatif individu terhadap bentuk tubuh dan tampilan fisiknya yang tidak sesuai dengan persepsi ideal menurut dirinya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body dissatisfaction* didefinisikan sebagai sikap individu dalam mengevaluasi terhadap keadaan tubuhnya, menyebabkan dirinya percaya bahwa tubuhnya tidak termasuk ideal sehingga memerlukan koreksi. Demikian, penelitian ini mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai kesenjangan persepsi antara beberapa bagian tubuh yang dimiliki individu dengan bentuk tubuh ideal yang menimbulkan ketidakpuasan.

Self compassion merupakan sikap keterbukaan individu terhadap hal yang menjadi penderitannya tanpa perlu menghindari hal tersebut, berkeinginan dalam meringankan penderitaan orang lain dan menyembuhkan diri dengan kebaikan (Neff, 2003). Sementara menurut Germer (2009) *self compassion* didefinisikan sebagai sikap dalam menerima diri sendiri yang sedang mengalami penderitaan ketika menghadapi sebuah permasalahan. Gilbert (2005) mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap tidak defensif dan tidak menghakimi terhadap penderitaan pribadi dengan keinginan untuk meringankannya dan memahami sebab-sebabnya. Selain itu, *self compassion* demikian didefinisikan sebagai kepekaan terhadap penderitaan kita sendiri dan keinginan untuk meringankan penderitaan itu (Stevens & Woodruff, 2018). Peneliti mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap terbuka, peka, dan menerima penderitaan yang dialami dan keinginan untuk mengurangi penderitaan tersebut dengan kebaikan.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang menjadikan filsafat positivisme sebagai landasan, yang mana menggunakan populasi atau sampel, instrumen penelitian, analisis statistik dalam prosesnya untuk dapat menjawab hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2021). Kemudian, populasi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh perempuan *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) berdomisili di Kota Bekasi yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti. Populasi yang tergolong besar dan tidak diketahui secara pasti maka diasumsikan sebagai populasi infinit (∞), sehingga berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% didapatkan jumlah minimal sampel yaitu, 272 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian dengan pendekatan *non-probability sampling* sebuah pendekatan yang tidak memberikan peluang yang sama untuk dapat menjadi

sampel (Sugiyono, 2021). Lebih lanjut, sampel diambil dengan menggunakan jenis *teknik purposive* sampling yaitu, teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam mencapai tujuan seperti menetapkan kriteria khusus. Sampel dalam penelitian memiliki beberapa kriteria yang diantaranya:

1. Perempuan
2. Memiliki rentang usia 18-25 tahun
3. Berdomisili di Kota Bekasi

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan dengan membagikan kepada responden seperangkat pernyataan tertulis yang dikenal sebagai kuesioner (Sugiyono, 2021). Kuesioner tersebut berisikan item dari skala pengukuran kedua variabel, yang dimuat dalam bentuk google form dan kemudian disebarluaskan secara *online* (media sosial). Terdapat dua skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah skala *body dissatisfaction* dan skala *self compassion*. Skala *body dissatisfaction* dalam penelitian ini mengadopsi hasil adaptasi skala *body dissatisfaction* Tariq dan Ijaz (2015) oleh Bahar et al. (2024) Skala ini terdiri atas 23 aitem yang secara keseluruhan bersifat *favorable*. Pilihan jawaban yang disediakan terdiri atas Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skoring aitem bernilai 1, 2, 3, 4, sesuai dengan urutan di atas. Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 23 aitem dihasilkan nilai r hitung $>$ r tabel, sehingga keseluruhan aitem dinyatakan valid. Selain itu, skala ini pun memiliki koefisien *Alpha Cronbach* senilai 0,85, demikian skala ini sangat reliabel untuk digunakan.

Skala *self compassion* dalam penelitian ini mengadopsi skala milik Neff (2003) yang telah teradaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Skala ini memiliki 26 aitem, dimana 14 diantaranya bersifat *favorable* dan 12 bersifat *unfavorable*. Pilihan jawaban yang disediakan terdiri atas Hampir Tidak Pernah (HTP), Tidak Terlalu Sering (TTS), Kadang-Kadang (KK), Sangat Sering (SS), dan Hampir Selalu (HS). Skoring item *favorable* bernilai 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan urutan di atas, sementara aitem *unfavorable* berkebalikan dengan tersebut. Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 26 aitem menghasilkan nilai r hitung $>$ r tabel, sehingga keseluruhan aitem dinyatakan telah valid. Sementara itu, skala ini memiliki koefisien *Alpha Cronbach* senilai 0,69, sehingga skala ini dapat diandalkan dalam mengukur variabel.

Data yang telah diperoleh nantinya akan dilakukan analisis melalui statistika sederhana untuk dapat membuktikan hipotesis penelitian. Namun sebelum melakukan uji regresi diperlukan untuk melakukan uji prasyarat seperti uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas terlebih dahulu. Analisis dilakukan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 26.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di Kota Bekasi dengan responden memenuhi karakteristik dan jumlah minimum sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Responden penelitian merupakan perempuan yang termasuk dalam fase *emerging adulthood*, yaitu rentang usia 18-25 tahun. Penelitian dilakukan dalam mengetahui pengaruh yang diberikan *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat pada perempuan *emerging adulthood*. Responden yang terkumpul melalui penyebaran Google Formulir secara daring yaitu sebanyak 288 responden. Berikut gambaran sebaran responden yang terkumpul berdasarkan jenis kelamin, usia, dan indeks massa tubuh (IMT).

Tabel 1.1 Profil Responden

	Profil	N	Persentase
Usia	18	28	10%
	19	19	6%
	20	42	14%
	21	51	17%
	22	49	18%
	23	43	17%
	24	4	1%
	25	8	3%
Jenis Kelamin	Perempuan	288	100%
Indeks Massa Tubuh	Kurus	88	31%
	Ideal	140	47%
	Gemuk	54	19%
	Tidak diketahui	6	3%
Pekerjaan	Fresh Graduate	26	9%
	Karyawan Swasta	55	19%
	Mahasiswa	169	59%
	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	12	4%
	Pekerja Lepas (Freelancer)	26	9%
	Total	288	100%

Berdasarkan tabel tersebut dipaparkan bahwa seluruh responden dalam penelitian yang berjumlah 288 orang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan jumlah tersebut terbagi ke dalam beberapa kelompok umur, di mana sebanyak 28 orang berusia 18 tahun, 19 orang berusia 19 tahun, 42 orang berusia 21 tahun, 51 orang berusia 22 tahun, 43 orang berusia 23 tahun, 4 orang berusia 24 tahun, dan 8 orang berusia 25 tahun. Sementara itu, berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) responden terbagi ke dalam tiga kelompok, 88 orang termasuk dalam kategori kurus, 140 orang termasuk ideal, 54 orang termasuk gemuk, dan 6 orang lainnya tidak diketahui. Responden memiliki beberapa variasi pekerjaan yang diantaranya, 26 orang merupakan *fresh graduate*, 55 orang merupakan karyawan swasta, 169 orang merupakan mahasiswa, 12 orang merupakan pegawai negeri sipil (PNS), 26 orang merupakan *freelancer*.

Data yang diperoleh kemudian peneliti lakukan analisis statistik deskriptif pada masing-masing variabel dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.2 Profil Deskriptif

Variabel	Mean	Median	SD
<i>Body Dissatisfaction</i>	2,6	2,6	0,5
<i>Self Compassion</i>	3	3	0,5

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari skala 1 - 4 variabel *body dissatisfaction* memiliki nilai rata-rata sebesar 2,6, dengan median yang sama yaitu, 2,6 serta standar deviasi senilai 0,5. Sementara itu, untuk variabel *self compassion* dari rentang skala 1 - 5 memiliki nilai rata-rata (mean) senilai 3, dengan median juga senilai 3, serta nilai standar deviasi 0,5. Selanjutnya, sebelum dilakukan pengujian hipotesis melalui teknik analisis regresi sederhana,

data perlu memenuhi beberapa uji prasyarat atau dikenal sebagai uji asumsi klasik. Berikut hasil yang didapatkan dalam pengujian asumsi klasik pada penelitian ini:

Tabel 1.3 Uji Asumsi Klasik

	Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov	Uji Linearitas <i>Deviation from Linearity</i>	Uji Heteroskedastisitas Glesjer
Sig.	0,075	0,167	0,096
Ket.	Terpenuhi	Terpenuhi	Terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogrov-Smirnov didapatkan nilai sebesar 0,075, hasil tersebut menunjukkan nilai $> 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi secara normal. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai sebesar 0,0167 dimana ini $> 0,05$, maka data yang dimiliki menunjukkan hubungan yang linear. Terakhir, uji heterokedasitas menghasilkan nilai 0,096, nilai yang $> 0,05$ ini menandakan bahwa data tidak terjadi heterokedasitas. Demikian, data telah memenuhi tiga asumsi klasik sehingga dapat dilakukan uji parametrik.

Adapun pengujian selanjutnya yaitu, uji korelasi untuk dapat mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antara variabel independen dan dependen. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa kekuatan hubungan kedua variabel, sekaligus memastikan bahwa hubungan tersebut cukup untuk dilakukan analisis regresi. Berikut adalah hasil uji korelasi data dalam penelitian ini:

Tabel 1.4 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	N
<i>Self Compassion</i>	-0,325	0,000	288
<i>Body Dissatisfaction</i>	-0,325	0,000	288

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan menunjukkan nilai sebesar -0,325. Hal ini menandakan adanya hubungan negatif signifikan antara *body dissatisfaction* dan *self compassion* pada subjek penelitian, meskipun secara kekuatan termasuk dalam kategori lemah. Berdasarkan hasil ini, maka analisis regresi dapat dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari pengujian tersebut:

Tabel 1.5 Hasil Uji ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4161,391	1	4161,391	33,838	0,000
	Residual	35172,554	286	122,981		
	Total	39333,394	287			

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

b. Predictors: (Constant), *Self Compassion*

Berdasarkan tabel uji ANOVA menghasilkan nilai F hitung sebesar 33,838 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H1 yang diajukan dapat diterima, sehingga hasil ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction*.

Tabel 1.5 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	0,325	0,105	0,103	11,08968

a. Predictors: (Constant), *Self Compassion*

Berdasarkan tabel *model summary* di atas diperoleh nilai R square atau koefisien determinasi sebesar 0.105, artinya variabel *self compassion* dapat menjelaskan variabel *body dissatisfaction* sebesar 10,5%, sedangkan 89,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 1.6 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	85,721	4,430		19,352	0,000
	SC (X)	-0,321	0,055	-0,325	-5,817	0,000

a. Dependent Variable: *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan tabel *coefficient* di atas, diperoleh persamaan regresi sederhana, yaitu sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 85,721 - 0,321X$$

Berdasarkan uji regresi tersebut, diketahui bahwa jika individu tidak memiliki *self compassion* maka *body dissatisfaction* pada subjek penelitian diprediksi memiliki besaran 85,721. Sementara itu, angka koefisien regresi memiliki nilai sebesar -0,321 artinya bahwa setiap penambahan 1% *self compassion* (X), maka *body dissatisfaction* akan menurun sebesar 0,321. Nilai koefisien tersebut menunjukkan nilai negatif yang dapat diartikan *self compassion* berpengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Kota Bekasi. Demikian semakin tinggi *self compassion* individu, maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami subjek dalam penelitian ini.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan keselarasan dengan teori Albertson dan Neff (2015), dimana teori tersebut menjelaskan peran *self compassion* sebagai faktor pelindung individu dari tekanan sosial yang dapat memengaruhi citra tubuh. Arus globalisasi dan media sosial yang berkembang memengaruhi kebudayaan Indonesia termasuk standar kecantikan ideal—seperti tubuh langsing, kulit cerah, atau penampilan sempurna—semakin mendominasi persepsi masyarakat khususnya kalangan muda (Prameswari et al., 2025; Tiggemann & Zaccardo, 2015). Keadaan ini mengakibatkan munculnya ekspektasi dari lingkungan sosial terhadap individu untuk dapat memenuhi standar tersebut (tekanan sosial). Individu yang merasa dirinya tidak/belum dapat memenuhi standar yang dibentuk lingkungan maupun media sosial tersebut, maka timbul perasaan tidak puas dengan fisik/tubuhnya (*body dissatisfaction*). Sikap *self compassion* membantu individu dalam menyikapi ketidaksempurnaan fisiknya dengan penerimaan, alih-alih memberikan penilaian negatif ataupun penolakan. Individu dengan *self compassion* memiliki kecenderungan untuk memperlakukan dirinya dengan lebih empatik tanpa terjebak kritik diri yang berlebihan (Neff, 2003).

Neff (2003) menyampaikan bahwa *self compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu mengasihi diri, kemanusiaan universal, dan kewawasan. Komponen-komponen ini bekerja satu sama lain dalam merespons pengalaman negatif yang dialami seseorang berkaitan dengan tubuhnya. Kewawasan membantu individu untuk berpikir secara objektif tanpa melebih-lebihkan dan larut dalam ketidakpuasan tersebut, sedangkan kemanusiaan universal memungkinkan seseorang untuk memiliki pemikiran bahwa ketidaksempurnaan merupakan hal yang sangat umum dan manusiawi. Sementara itu, mengasihi diri mendorong individu untuk menyikapi diri dengan lembut dan penuh perhatian. Serangkaian proses dari ketiga komponen tersebut membantu dalam pembentukan sikap psikologis yang sehat terhadap diri dan tubuh, sehingga ketidakpuasan tubuh yang bersifat kronis memiliki kemungkinan untuk terjadi penurunan (Neff, 2003; Neff & Germer, 2012).

Di samping itu, penelitian ini demikian menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,105. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *self compassion* mampu menjelaskan sebesar 10,5% pada *body dissatisfaction* yang dialami subjek dalam penelitian ini. Nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini termasuk dalam kategori rendah, yang artinya kekuatan pengaruh yang diberikan *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* relatif lemah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusiana dan Saputra (2024) dimana dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *self compassion* dapat memberikan sumbangan terhadap *body dissatisfaction* sebesar 11% pada mahasiswa. Demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* hanya memberikan kontribusi yang kecil terhadap penurunan *body dissatisfaction*, yang mana masih terdapat 89,5% variasi lain yang dipengaruhi faktor eksternal dan internal lainnya.

Penelitian ini menegaskan bahwa *self compassion* terbukti memiliki kontribusi dalam memberikan pengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Meskipun kekuatannya yang ditemukan relatif kecil dalam penelitian ini, hal ini tetap memberi penekanan bahwa *self compassion* dapat berperan sebagai salah satu faktor pelindung dalam mendukung perkembangan psikososial perempuan di fase *emerging adulthood*. Mengembangkan sikap *self compassion* dapat menjadi langkah awal positif dalam mengurangi *body dissatisfaction*, namun untuk mencapai perubahan yang lebih komprehensif, diperlukannya dukungan dari faktor-faktor lainnya. Dalam konteks ini, *self compassion* memiliki potensi untuk memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan sosial dan internal yang terkait dengan citra tubuh, serta dapat membantu membentuk rasa diri yang lebih sehat dan stabil (Albertson & Neff, 2015; Neff, 2003). Oleh karena itu, meskipun efeknya tidak dominan, pengembangan intervensi psikologis berbasis *self compassion* tetap relevan sebagai bagian dari strategi pencegahan dan peningkatan yang lebih signifikan, terutama untuk perempuan yang berada pada tahap kehidupan yang rentan terhadap pengaruh eksternal, seperti perempuan *emerging adulthood*.

5. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Kota Bekasi. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi *self compassion* seseorang maka semakin rendah *body dissatisfaction*-nya, begitupun sebaliknya. Selain itu, temuan lainnya adalah pengaruh yang diberikan *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* dalam penelitian ini memiliki kekuatan yang relatif lemah.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang diantaranya adalah cakupan variabel terbatas. Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* tanpa mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction*. Demikian, peneliti menyarankan untuk dapat melakukan eksplorasi terhadap variabel-variabel lain yang belum diteliti terhadap *body dissatisfaction* seperti tekanan media sosial, harga diri, atau faktor budaya.

Adapun keterbatasan lainnya adalah penelitian ini hanya berfokus pada fase *emerging adulthood* (18-25 tahun). Meskipun rentang usia ini relevan dengan penelitian ini dalam konteks eksplorasi identitas dan pencarian pasangan, namun pembatasan usia ini membatasi generalisasi temuan penelitian pada kelompok usia lainnya. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar penelitian di kemudian hari untuk dapat meneliti hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada kelompok usia yang berbeda, sehingga akan mendapatkan pemahaman komprehensif yang lintas usia mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh dan penerimaan diri.

Daftar Referensi

- Albertson, E. R., & Neff, K. D. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Anýžová, P., & Matějů, P. (2018). Beauty still matters: The role of attractiveness in labour market outcomes. *International Sociology*, 33(3), 269-291. <https://doi.org/10.1177/0268580918760431>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. (pp. 3-19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Bahar, T. E. (2023). *Pengaruh Self Esteem, Self Compassion dan Social Comparison terhadap*

- Body Dissatisfaction Wanita Masa Dewasa Awal* [Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/78712>
- Bahar, T. E., Apriansyah, A., & Purba, O. F. (2024). *TEST THE VALIDITY OF THE BODY DISSATISFACTION*. 11(4), 1-5.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198707\)6:4<485::aid-eat2260060405>3.0.co;2-o](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198707)6:4<485::aid-eat2260060405>3.0.co;2-o)
- Diwantari, A. D., & Fahmawati, Z. N. (2024). *Effect of Self Compassion and Social Support on Body Dissatisfaction in Emerging Adulthood TikTok Users: Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Emerging Adulthood Pengguna TikTok*. <https://doi.org/10.21070/ups.5046>
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. In *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203003459>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga. https://hellomotion.sch.id/wp-content/uploads/2022/10/Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf
- L, L. (2020). Physical Attractiveness and Romantic Relationships: A Review. *Psychology and Psychotherapy Research Study*, 3(4). <https://doi.org/10.31031/pprs.2020.03.000566>
- Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). PENGARUH SELF COMPASSION DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA ABI FISB IWU. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 45-54. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2833>
- Manurung, I. (2021). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1126-1131. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood* [George Washington University]. https://scholarspace.library.gwu.edu/concern/gw_etds/9s1616406
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Prameswari, N., Ayu, Q., Aulia, D., Abdul, L., & Putra, P. (2025). Dinamika Standar Kecantikan Indonesia terhadap Pengaruh Hegemoni Budaya Korea Pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 02(04), 994-1000.
- Rachmanulia, N. (2024). The Relationship between Self-Compassion and Body Dissatisfaction among Early Adulthood Women. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 204-213. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v6i0.39236>
- Rahmawati, I., Putri, A. M., Harkina, P., & Lutfianawati, D. (2025). Pengaruh Self-Acceptance Dan Social Comparison terhadap Kecenderungan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa

- Pengguna Sosial Media Tiktok. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 8(2), 505-519. <https://doi.org/10.31850/makes.v8i2.3647>
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755-766. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Sembiring, B. Y. Y. (2024). *Perbedaan Body Dissatisfaction Ditinjau dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi UMA Angkatan 2020*. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/25391?mode=full>
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri, O. (2015). Prediction of Body Image Dissatisfaction from Self-esteem, Thin-ideal Internalization and Appearance-related Social Comparison. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 3(2), 59-63. <https://doi.org/10.20286/ijtmgh-030299>
- Stevens, L., & Woodruff, C. C. (2018). What is this feeling that I have for myself and for others? Contemporary perspectives on empathy, compassion, and self-compassion, and their absence. In *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion* (pp. 1-21). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809837-0.00001-5>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Empati*, 3 (3), 20-31.
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale for University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2). <https://pjpr.scione.com/newfiles/pjpr.scione.com/272/272-PJPR.pdf>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Widi, S. (2022). *Ini Sederet Hal yang Buat Perempuan Indonesia Tak Percaya Diri*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/ini-sederet-hal-yang-buat-perempuan-indonesia-tak-percaya-diri>
- Yuanita, H., & Sukanto, M. E. (2013). FENOMENA BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN ANGGOTA FITNESS CENTRE. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n1.p12-23>