

## SELF COMPASSION DAN BODY IMAGE: BELAJAR MENCINTAI DIRI SENDIRI

Devia Amelia Putri<sup>1</sup>, Firanti Dhiva Kirana<sup>2</sup>, Puspa Lusiana<sup>3</sup>, Tiara Hasanah Munandar<sup>4</sup>,  
Yomima Viena Y. S.<sup>5</sup>

Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[202310515064@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515064@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [202310515077@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515077@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,

[202310515070@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515070@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [202310515071@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515071@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>,

[yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstract

*This psychoeducation program aimed to enhance students' self-understanding and self-acceptance by strengthening self-compassion and promoting a positive body image. The activity was attended by 12 students from Universitas Bhayangkara Jakarta Raya and implemented through interactive material presentations, discussions, and reflective practices such as self mirror, letter to my body, and reflection questions. The results showed that participants were able to identify physical aspects they liked and disliked, appreciate the functions of their bodies, and formulate concrete steps for self-care. This psychoeducation successfully raised awareness of the negative impacts of social media and unrealistic beauty standards, while encouraging a more compassionate mindset toward oneself. These findings indicate that a self-compassion-based approach is effective in fostering a healthy body image and is recommended to be applied more broadly among adolescents and young adults to strengthen psychological resilience in facing social pressures.*

**Keyword:** *Self-Compassion, Positive Body Image, Pshycoeducation, Self-Acceptance*

### Abstrak

Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri mahasiswa melalui penguatan *self-compassion* dan pembentukan *body image* yang positif. Kegiatan diikuti oleh 12 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan metode pemaparan materi interaktif, diskusi, dan praktik reflektif seperti *self mirror, letter to my body, dan reflection questions*. Hasil menunjukkan peserta mampu mengidentifikasi aspek fisik yang disukai dan tidak disukai, menghargai fungsi tubuh, serta menyusun langkah konkret untuk merawat diri. Psikoedukasi ini berhasil menumbuhkan kesadaran akan dampak negatif media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis, serta mendorong pola pikir penuh kasih terhadap diri sendiri. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan *self-compassion* efektif mendukung pembangunan *body image* yang sehat dan dapat direkomendasikan untuk diterapkan lebih luas pada remaja dan dewasa muda guna memperkuat daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial.

**Kata kunci:** Belas Kasih pada diri sendiri, Citra Tubuh Positif, Psikoedukasi, Penerimaan Diri

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyrtari.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/)

## 1. Pendahuluan

*Self Compassion* merupakan sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, terutama saat menghadapi kegagalan, keterbatasan, atau situasi sulit lainnya. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh (NEFF, 2003) yang membaginya ke dalam tiga komponen utama, yaitu: kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), yakni kemampuan untuk bersikap lembut dan tidak menghakimi saat mengalami penderitaan; rasa kebersamaan dalam penderitaan (*common humanity*), yaitu kesadaran bahwa semua manusia pasti mengalami kesulitan dan tidak seorang pun sempurna, serta kesadaran penuh terhadap emosi dan pengalaman saat ini tanpa berlebihan atau menyangkalnya (*mindfulness*). Ketika ketiga elemen ini hadir secara seimbang, individu akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan sikap yang sehat dan adaptif. *Self-compassion* tidak hanya menjadi bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri, tetapi juga dapat melindungi dari dampak negatif stres, rasa malu, hingga harga diri yang rapuh.

Di sisi lain, *Body image* atau citra tubuh merujuk pada persepsi, keyakinan, dan sikap individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. hal ini mencakup bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, bagaimana ia merasa tentang tubuhnya, dan seberapa besar ia menghargai atau menerima penampilan fisiknya. *body image* tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengalaman masa kecil, budaya, pengaruh teman sebaya, serta media massa dan media sosial. dalam konteks saat ini, masalah citra tubuh menjadi isu global yang semakin kompleks, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. tekanan untuk tampil “sempurna” menurut standar kecantikan sosial membuat banyak individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. menurut (Rodgers et al., 2023), *body image* yang negatif memiliki hubungan kuat dengan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan gangguan makan.

Sebuah studi yang dilakukan di Oman (Al Riyami et al., 2024) menemukan bahwa sekitar 37,7% mahasiswi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka, angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait tubuh. salah satu faktor utama yang berperan dalam hal ini adalah tingginya paparan terhadap media sosial, di mana standar kecantikan ideal sering kali ditampilkan secara tidak realistis. semakin sering individu membandingkan dirinya dengan citra-citra yang ditampilkan di media, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri.

Menariknya, sejumlah penelitian terbaru mengungkapkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai pelindung psikologis yang efektif dalam menghadapi masalah citra tubuh. (Cadena et al., 2024) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih realistis dan positif terhadap tubuhnya. mereka tidak mudah merasa gagal hanya karena tidak memenuhi standar fisik tertentu, dan lebih mampu menerima kekurangan tubuh mereka sebagai bagian dari pengalaman manusiawi. Bahkan, pendekatan *self-compassion* ditemukan lebih efektif dalam meningkatkan *body image* positif dibandingkan dengan intervensi yang hanya berfokus pada emosi positif secara umum.

Temuan serupa juga didukung oleh (Raque et al., 2023) melalui analisis kualitatif yang menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu individu dalam membangun fleksibilitas psikologis. mereka yang memiliki *self-compassion* lebih mudah untuk menerima perubahan tubuh, seperti kenaikan berat badan, bekas luka, atau bentuk tubuh yang tidak sesuai standar populer, tanpa menyalahkan diri sendiri. sikap ini juga membantu mereka untuk tidak terjebak dalam pola pikir perfeksionis atau kecemasan berlebih terhadap penampilan.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguatan *self-compassion* merupakan strategi penting dalam membangun *body image* yang sehat. Hal ini menjadi sangat

relevan terutama bagi remaja dan dewasa muda yang tengah berada pada tahap perkembangan identitas diri dan sangat rentan terhadap pengaruh sosial. pendidikan mengenai self-compassion sejak dini, baik melalui intervensi psikologis, program sekolah, maupun edukasi di media sosial, diharapkan dapat menjadi upaya preventif untuk menurunkan risiko gangguan citra tubuh dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. pendekatan ini tidak hanya mendorong penerimaan diri yang lebih utuh, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan psikologis jangka panjang. Dengan demikian, psikoedukasi dirancang sebagai strategi

## 2. Tinjauan Pustaka

### *Self-Compassion*

*Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Kristin Neff (2003), yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness berarti bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, alih-alih menyalahkan diri. Common humanity merujuk pada pemahaman bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal. Sedangkan mindfulness adalah sikap sadar terhadap pengalaman saat ini, tanpa menghakimi.

Neff (2011) menekankan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu mengatur emosi dan menghadapi stres dibandingkan mereka yang memiliki *self-criticism* tinggi. Dalam konteks psikologis, *self-compassion* diketahui berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan berperan penting dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan rasa malu terhadap tubuh (*body shame*).

### *Body Image*

*Body image* atau citra tubuh merujuk pada persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya sendiri. Cash dan Smolak (2011) menyatakan bahwa *body image* terdiri dari dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Individu dapat memiliki citra tubuh positif atau negatif tergantung pada bagaimana mereka menilai dan merasa terhadap tubuh mereka sendiri.

Faktor-faktor yang memengaruhi *body image* antara lain tekanan sosial, media, pengalaman masa lalu, serta perbandingan sosial. Dalam konteks remaja dan dewasa muda, paparan terhadap media sosial seringkali memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis, yang pada akhirnya menimbulkan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan bahkan gangguan makan (*eating disorders*).

### Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Body Image*

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *body image* yang sehat. Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2015) menemukan bahwa pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan citra tubuh positif dan mengurangi tekanan dari standar kecantikan sosial. Individu yang mampu menerima dirinya dengan welas asih cenderung lebih puas terhadap tubuh mereka dan tidak terlalu terpengaruh oleh pengaruh negatif media atau perbandingan sosial.

Dengan demikian, peningkatan *self-compassion* dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi *body dissatisfaction*, terutama pada kelompok yang rentan seperti remaja, wanita muda, dan pengguna media sosial aktif.

### 3. Metodologi

Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 12 mahasiswa dari berbagai fakultas yang tergabung dalam UKM *English Club* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Psikoedukasi ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa untuk bersikap lebih menerima, penuh kasih, dan tidak menghakimi diri sendiri, terutama dalam menghadapi kekurangan fisik atau tekanan sosial dan juga mendorong mahasiswa untuk lebih mencintai diri sendiri secara utuh, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi secara interaktif terkait *self-compassion* dan *body image* sesuai dengan teori dan konsep-konsep dasar psikologi positif secara sistematis tetapi tetap mengajak mahasiswa untuk berdiskusi. Kemudian metode lainnya adalah *self-practice* atau praktik mandiri seperti menulis surat untuk tubuh sendiri, apa yang disukai dan tidak disukai dari diri sendiri.

Setelah penyampaian materi, dilaksanakan sesi diskusi dan tanya jawab yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam menyampaikan pemahaman, pengalaman pribadi, serta perasaan mereka yang relevan dengan topik pembahasan. sesi ini juga berfungsi sebagai media refleksi dan validasi terhadap pemikiran yang telah disampaikan.

Melalui pendekatan ini, diharapkan para siswa tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai *self-compassion*, penerimaan diri, dan *body image* yang positif, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan nyata. hal ini bertujuan untuk memberikan dasar pemahaman dalam menghadapi berbagai tekanan sosial, perubahan perkembangan, serta tantangan emosional yang umum terjadi dikalangan mahasiswa sehingga dapat membangun kesehatan mental yang lebih baik dan kesiapan menghadapi masa depan.

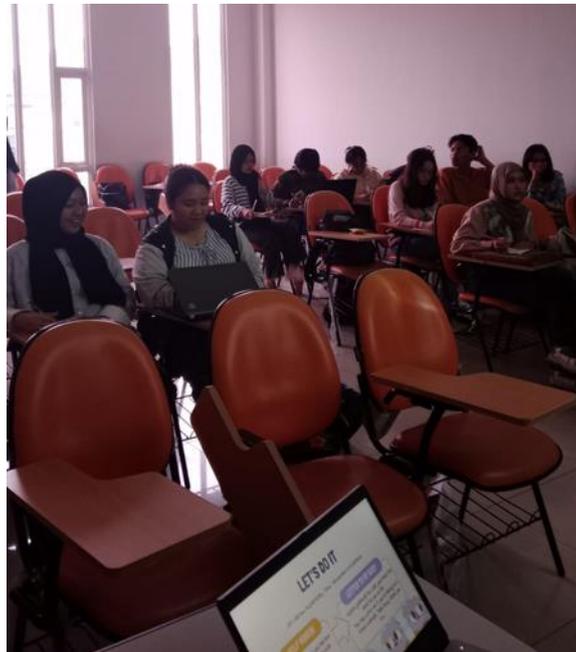
### 4. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Hasil pelaksanaan psikoedukasi pada Mahasiswa universitas Bhayangkara Jakarta Raya diawali dengan melakukan pemaparan materi mengenai *Self Compassion* dan *Body Image*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2025, dilaksanakan oleh Devia Amelia Putri, Firanti Dhiva Kirana, Puspa Lusiana dan Tiara Hasanah Munandar. Pada masa kini *body image* cukup menjadi permasalahan khususnya bagi perempuan. Menurut penelitian (Hill & Oz, 2024) menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung membandingkan diri mereka dengan citra ideal di Instagram, yang secara signifikan menurunkan *body esteem* dan meningkatkan *body shame* serta perhatian berlebih terhadap penampilan.



Gambar 1. Pemaparan materi mengenai *Self Compassion* dan *Body Image*.



Gambar 2. Partisipan mengisi pertanyaan praktik mandiri

Setelah melakukan pemaparan materi, agar lebih efektif kami memberikan beberapa jenis pertanyaan seperti : *Self Mirror*, *Letter To My Body*, dan *Reflection Questions*. Pertanyaan *self mirror* disusun untuk membantu peserta mengidentifikasi persepsi diri terhadap penampilan fisik secara jujur dan terbuka. Kegiatan ini bertujuan menyadarkan bahwa memiliki aspek yang disukai maupun tidak disukai dari tubuh adalah hal yang wajar dan manusiawi. Hal ini menjadi dasar refleksi dalam membangun *self-compassion* serta mengurangi kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri secara berlebihan.

Pertanyaan *letter to my body* dirancang untuk melatih peserta menghargai tubuhnya bukan hanya dari aspek penampilan, tetapi juga dari fungsinya, seperti kemampuan untuk bergerak, tertawa, dan menjalani aktivitas sehari-hari. Melalui kegiatan ini, peserta diajak membangun hubungan yang lebih empatik dan penuh rasa syukur terhadap tubuh, serta mengubah cara

pandang yang semula terfokus pada standar kecantikan menjadi penerimaan yang lebih utuh terhadap diri sendiri.

Sementara itu, *reflection questions* ditujukan untuk membangun kesadaran reflektif mengenai pola pikir dan sikap peserta terhadap tubuh mereka. Selain itu, pertanyaan ini juga berfungsi untuk memotivasi peserta mengambil langkah konkret dalam merawat dan memperkuat *body image* secara lebih sehat dan positif di masa yang akan datang.

Untuk memperjelas hasil dari praktik mandiri atau *self practice*, disajikan ringkasan hasil praktik mandiri terhadap konsep *self compassion* dan *body image*.

(Tabel 1. Praktik Mandiri Partisipan)

Nama (inisial)	<i>Self Mirror</i>	<i>Letter To My Body</i>	<i>Reflection Questions</i>
D	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>My skin color</i></li> <li>- <i>My hair</i></li> <li>- <i>Shoulder</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>My eye</i></li> <li>- <i>Nose</i></li> <li>- <i>Weight</i></li> </ul>	<p><i>Dear body, thank you for keep breathing, especially lungs, you rocking it!</i></p>	<p>1) <i>I learn that people doesn't always look at me how I look at my self.</i></p> <p>2) <i>Exercise or spread body positivity.</i></p>
T	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mata</i></li> <li>- <i>Tangan</i></li> <li>- <i>Pinggang</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kaki</i></li> <li>- <i>Rambut</i></li> <li>- <i>Hidung</i></li> </ul>	<p><i>Dear body, thank you for not giving up on me yet.</i></p>	<p>1) <i>Need to love my self.</i></p> <p>2) <i>Mandi.</i></p>

<p>AN</p>	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>My eyebrows</i></li> <li>- <i>My neck</i></li> <li>- <i>My collarbone</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>My nose</i></li> <li>- <i>My height</i></li> <li>- <i>My hair</i></li> </ul> <p><i>(sometime)</i></p>	<p><i>Dear body, thank you for being so strong all this time.</i></p>	<p>1) <i>We must to love our self/own bodies.</i></p> <p>2) <i>stay confidence, keep thinking positive, because everyones path is different.</i></p>
<p>BG</p>	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>My hair</i></li> <li>- <i>Eye</i></li> <li>- <i>Stomach</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Paha</i></li> <li>- <i>Tangan</i></li> <li>- <i>Eyebrow</i></li> </ul>	<p><i>Thank you for perfecting it my life. Dengan adanya kekurangan dan kelebihan yang kalian punya, kalian sudah menyempurnakan my life.</i></p>	<p>1) <i>Jadi lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki dan mencoba mencintai diri sendiri.</i></p> <p>2) <i>Meditasi dan selalu berpikir positif.</i></p>
<p>MJ</p>	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kaki</i></li> <li>- <i>Rambut</i></li> <li>- <i>Pinggang</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mata</i></li> <li>- <i>Alis</i></li> <li>- <i>Bibir</i></li> </ul>	<p><i>Dear body, thank you for always wait even though you know that I don't like most part of you.</i></p>	<p>1) <i>Need to love my self.</i></p> <p>2) <i>Do skincare routine.</i></p>
<p>NA</p>	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>My face</i></li> <li>- <i>Tinggi badan</i></li> <li>- <i>Cara berpikir</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Moodyan</i></li> </ul>	<p><i>Teruslah jadi diri sendiri, be yourself.</i></p>	<p>1) <i>Dengan merawat semua hal itu termasuk ke dalam rasa bersyukur dan tidak terlalu</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mager</i></li> <li>- <i>Berat badan</i></li> </ul>		<p>terobsesi untuk menjadi orang lain.</p>
P	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Eye</i></li> <li>- <i>Hair</i></li> <li>- <i>Lips</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mouth</i></li> <li>- <i>Head</i></li> <li>- <i>Hand</i></li> </ul>	<p><i>Dear brain, you londer than what people hear about you...</i></p> <p><i>When you silent everything be can peace, but your existance is the most I need, even tho that I like you when you silent... I wish that you still existence n working even when you soul loud inside my head, so thank you.</i></p>	<p>1) <i>I knew some people think that my skin color is kinda dark.</i></p> <p>2) <i>More care for my self to protect my skin from sun, maybe do some skincare.</i></p>
C	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lips</i></li> <li>- <i>Hair</i></li> <li>- <i>Neck</i></li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Nose</i></li> </ul>	<p><i>I have love-hate relationship to my body.</i></p>	<p>1) <i>I learned that my body image is about to love and to having good mindset about ourselves. If we can loves ourselves that means we positively have body image. And make us more confident and always positive.</i></p>
MK	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hair</i></li> <li>- <i>Teeth</i></li> </ul>	<p><i>Dear body, thankyou for being my body. I may be chubby and</i></p>	<p>1) <i>I'm beautiful in my own way. And this is who I am. And</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feet</li> <li>- Tan Skin</li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chubby Body</li> <li>- Tall</li> <li>- Nose</li> <li>- Thick</li> <li>- Tummy Roll</li> </ul>	<p><i>thick, but I'm healthy. I'm not easily sick and I didn't look like a twig. Although, sometimes I struggle to find the right clothes to make me confident, but now I realized that all I can do is to taking care of my body. Because they're gift for me and I learn to love myself.</i></p>	<p><i>I have to learn to love myself and stop listening to people who talk negatively about myself.</i></p> <p>2) <i>Exercise, eat healthy food and skincare</i></p>
A	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tall</li> <li>- Eyes</li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muka gua tidak simetris</li> <li>- Gendut</li> <li>- Banyak bekas luka</li> <li>- Belang</li> </ul>	<p><i>Love my body</i></p>	<p>1) Jangan follow cewe cantik nanti <i>insecure</i></p>
WN	<p><i>Like :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pinggang</li> <li>- Langkah berjalan cepat</li> <li>- Bibir</li> </ul> <p><i>Dislike :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warna mata</li> </ul>	<p>Untuk tubuhku tolong bisa lebih sehat, aku juga akan mencoba untuk hidup lebih sehat. Terima kasih banyak untuk selalu sehat.</p>	<p>1) Gaboleh <i>insecure</i> sama tubuh</p> <p>2) Olahraga dan makan makanan yang sehat, bersihkan tubuh dengan benar</p>

	- Kaki - Alis		
A	<i>Like :</i> - Hidung - Tinggi badan - Bibir <i>Dislike :</i> - Jidat - Muka ga simetris - Gendut	-	1) Bersyukur 2) Mandi

## Pembahasan

Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menitikberatkan pada pengembangan *self-compassion* mampu memberikan pengaruh positif terhadap cara mahasiswa memandang serta menerima tubuh mereka sendiri. Dari praktik mandiri yang dilakukan oleh para partisipan, terlihat bahwa mereka mulai mampu menyebutkan bagian tubuh yang mereka sukai dan tidak sukai secara jujur dan terbuka. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan keberanian untuk menghadapi realitas diri secara apa adanya tanpa menutupi kekurangan atau terlalu keras menghakimi diri sendiri. Aktivitas *self mirror* terbukti efektif dalam membangun pemahaman bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya, dan hal tersebut merupakan bagian dari kemanusiaan yang wajar.

Selanjutnya, melalui kegiatan *letter to my body*, para partisipan menunjukkan kemampuan untuk menghargai tubuh mereka bukan hanya dari segi penampilan, tetapi juga dari fungsinya. Banyak dari mereka yang menyampaikan rasa terima kasih kepada tubuh karena telah menjalankan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, seperti bernapas, bergerak, dan tetap kuat meski sering diabaikan. Hal ini mencerminkan pergeseran cara pandang dari fokus pada standar kecantikan semata menuju rasa syukur atas keberfungsian tubuh, yang menjadi inti dari konsep *self-compassion*. Pola pikir seperti ini penting untuk membangun relasi yang sehat dan lebih empatik terhadap diri sendiri.

Refleksi yang ditulis melalui reflection questions juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri. partisipan mulai menyadari bahwa persepsi negatif terhadap tubuh banyak dipengaruhi oleh media sosial dan tekanan sosial di sekitarnya, yang sering kali menghadirkan standar kecantikan yang tidak realistis. mereka mulai memahami bahwa membandingkan diri dengan orang lain hanya akan memperburuk kondisi mental, dan justru merasa lebih baik saat mulai berfokus pada perawatan diri yang bersifat personal. Beberapa partisipan juga mulai merancang langkah-langkah konkret untuk mendukung citra tubuh yang lebih positif, seperti menjalani gaya hidup sehat, melakukan meditasi, serta mengurangi konsumsi konten yang membuat mereka merasa tidak cukup. Lebih dari itu, kegiatan psikoedukasi ini juga memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman pribadi, perasaan, dan pemikiran mengenai tubuh mereka. Terbukanya ruang diskusi memungkinkan munculnya validasi emosional dan rasa kebersamaan, yang sangat penting dalam proses pemulihan dari tekanan sosial dan citra tubuh negatif. peserta menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam

menghadapi tantangan ini, dan adanya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memperkuat upaya penerimaan diri secara utuh.

Dari keseluruhan pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi ini telah berhasil memperkenalkan konsep *self-compassion* dan *body image* secara mendalam, tidak hanya dari sisi teori, tetapi juga melalui pengalaman reflektif peserta. Pendekatan ini mendorong mahasiswa untuk lebih menyadari pentingnya mencintai dan merawat diri, serta membangun cara pandang yang lebih realistis dan positif terhadap tubuh. Oleh sebab itu, kegiatan serupa memiliki potensi besar untuk diterapkan secara lebih luas, terutama bagi kelompok usia remaja dan dewasa muda, agar mereka memiliki fondasi psikologis yang kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan perubahan diri.

## 5. Simpulan

Kegiatan psikoedukasi yang mengangkat tema *self-compassion* dan *body image* ini berhasil memberikan pemahaman mendalam kepada peserta mengenai pentingnya menerima dan menghargai diri sendiri secara utuh, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Melalui pendekatan interaktif, praktik reflektif, dan diskusi terbuka, mahasiswa menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap persepsi tubuh mereka sendiri, serta mulai mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan penuh kasih terhadap diri sendiri.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi bagian tubuh yang mereka sukai dan tidak sukai, menumbuhkan rasa syukur terhadap fungsi tubuh, dan menyusun langkah konkret dalam merawat serta mencintai diri mereka. Selain itu, kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa penguatan *self-compassion* dapat menjadi strategi efektif untuk melawan pengaruh negatif media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis, serta membangun fondasi mental yang sehat dalam menghadapi tekanan sosial.

Dengan demikian, psikoedukasi ini tidak hanya berperan sebagai media edukasi, tetapi juga sebagai ruang aman bagi mahasiswa untuk berefleksi, berdialog, dan saling mendukung dalam proses membangun *body image* yang sehat. Program serupa sangat disarankan untuk terus dikembangkan dan diperluas cakupannya, terutama bagi kelompok remaja dan dewasa muda, agar mereka memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik dalam menjalani perkembangan diri di tengah tantangan sosial yang kompleks.

## Daftar Referensi

- Al Riyami, Y. S., Al Senani, I. H., Al Brashdi, A. S., Al Balushi, N. I., Almarabheh, A. J., & Ahmed, J. (2024). *Young females experience higher body image dissatisfaction associated with a high social media use: a cross-sectional study in Omani university students. Middle East Current Psychiatry*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00477-8>
- Cadena, S. B. R., Iyer, A., Webb, T. L., & Millings, A. (2024). *Understanding the relationship between self-compassion and body dissatisfaction. Journal of Applied Social Psychology*. <https://doi.org/10.1111/jasp.13065>
- Hill, P., & Oz, M. (2024). *Instagram ideals: College women's body image and social comparison. First Monday*. <https://doi.org/10.5210/fm.v29i9.13638>
- NEFF, K. (2003). *Descriptive features of Turkish pathological gamblers. Self-Compassion: An*

*Alternative Conceptualization Ofa HealthyAttitudeToward Oneself*, 2(2), 85-101.  
<https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>

Raque, T. L., Lamphere, B., Motzny, C., Kauffmann, J., Ziemer, K., & Haywood, S. (2023). *Pathways by Which Self-Compassion Improves Positive Body Image: A Qualitative Analysis. Behavioral Sciences*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/bs13110939>

Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). *Body image as a global mental health concern. Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>