
Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X

Shanty Setiyoningrum, Bayu Sekar Larasati

Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: shantyningrum946@gmail.com; bayusekarlarasati30@gmail.com

Diterima:
26 Juli 2024

Diterima Setelah Revisi:
10 Juni 2025

Dipublikasikan:
20 Juni 2025

Abstrak

Body Image merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut. Salah satu faktor *body image* adalah *self compassion*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMK X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial di SMK X Pesawaran dengan total sampel sebanyak 168 siswa. Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* melibatkan SPSS 26. Hasil korelasi *product moment* menunjukkan *self compassion* dengan *body image* memiliki hubungan sebesar $r_{xy} = 0,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Hasil ini didukung dengan adanya sumbangan efektif yang diberikan *self compassion* pada *body image* sebesar 94%.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Body Image*, Remaja Pengguna Media Sosial

Abstract

A person's attitude or feelings of pleasure or discontent with their body can lead to a positive or negative self-evaluation, which is known as their body image. Self-compassion plays a role in body image. The research objective was to determine the correlation between self-compassion and body image among teenagers using social media at X Vocational High School. This research employed a quantitative approach, incorporating cluster random sampling techniques. The population in this study were teenagers who used social media at the X Vocational High School of Pesawaran, with a total sample of 168 students. The data analysis used is product-moment correlation involving SPSS 26. The product-moment correlation results show that self-compassion and body image have a correlation of $r_{xy} = 0.971$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Based on this analysis, it can be concluded that the hypothesis proposed by the researcher is accepted, meaning that there is a positive and significant correlation between self-compassion and body image among teenagers using social media at X Vocational High School. The 94% effective contribution that self-compassion contributes to body image supports this result.

Keywords: *Self Compassion*, *Body Image*, *Teenagers of Social Media Users*

1 PENDAHULUAN

Media sosial telah berkembang menjadi salah satu tren penting di era digital, berfungsi sebagai *platform* komunikasi virtual yang memudahkan interaksi tanpa pertemuan langsung. Menurut Abdillah, media sosial menjadi sangat populer di kalangan semua generasi, terutama remaja di Indonesia, karena perannya yang luas sebagai sumber informasi. *Platform* ini tidak hanya mempermudah akses ke informasi pendidikan dan hiburan, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan tren kecantikan, mempengaruhi pengguna yang kian meningkat dalam memanfaatkan teknologi ini (Abdillah, 2022).

Perkembangan media sosial juga membawa dampak positif dan negatif, khususnya bagi remaja. Amedie menunjukkan bahwa dampak positifnya meliputi kemudahan dalam ekspresi diri, pencarian informasi, dan komunikasi (Amedie, 2015). Namun, menurut Rahayu, dkk, ada pula dampak negatif seperti gangguan pada kegiatan belajar, perubahan perilaku sosial, dan peningkatan kejahatan (Rahayu et al., 2019). Selain itu, Rosmalina dan Khaerunnisa menambahkan bahwa media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama ketika pengguna gagal mendapatkan pengakuan atau perhatian dari lawan jenis, memicu keinginan untuk menampilkan diri secara tidak realistis (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Menurut laporan *We Are Social*, terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia di awal tahun 2023 yang mencapai 212,9 juta, naik sekitar 10 juta atau 5,2% dibandingkan tahun sebelumnya. Rata-rata, pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu sekitar 7 jam 42 menit setiap hari untuk berselancar di internet. Media sosial, termasuk *Facebook*, *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, dan *Twitter* menjadi sangat populer, dengan *Facebook* dan *YouTube* memiliki pengguna terbanyak, di mana sekitar 153 juta pengguna adalah remaja. Fenomena ini menegaskan bahwa media sosial telah menjadi lebih dari sekadar *platform* komunikasi, melainkan elemen kunci yang mendorong perubahan dalam gaya hidup digital masa kini (Social, 2023).

Masa remaja adalah tahap kritis dalam perkembangan individu, menandai transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Hurlock, menekankan bahwa antara usia 12 hingga 21 tahun, remaja melalui tiga tahap utama: awal (12-15 tahun), pertengahan (15-18 tahun), dan akhir (18-21 tahun). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan hormonal, sosial, dan fisik yang signifikan, yang seringkali mempengaruhi kondisi psikologis mereka (Hurlock, 2002). Menurut Denich, perubahan ini termasuk peningkatan perhatian terhadap penampilan fisik yang terkadang membuat remaja cenderung mengesampingkan nilai-nilai internal mereka (Denich, 2015).

Ketertarikan pada penampilan menjadi sangat penting bagi remaja, di mana mereka sering kali memprioritaskan pandangan orang lain dan merasa tidak puas dengan cara mereka tampil. Ketidakpuasan ini mendorong perilaku seperti mengatur pola makan yang ketat untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Menurut Hartati & Novianty, banyak remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan memiliki keinginan kuat untuk tampak lebih kurus (Hartati & Novianty, 2021). Pandangan tentang fisik yang tidak sesuai dengan *ideal personal* seringkali menimbulkan perasaan tidak puas dibandingkan dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi *body image* mereka secara negatif (Denich, 2015).

Body image, merupakan gambaran yang dibentuk seseorang tentang bentuk dan berat badannya, beserta perilaku yang muncul dari evaluasi ini, sebagaimana dijelaskan oleh TF Cash bahwa *Body Image* dapat mencerminkan sikap atau perasaan positif maupun negatif terhadap penampilan fisik seseorang (T. Cash, 2012). Menurut Sufrihana Rombe, *body image* juga mencakup tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya sendiri, yang bisa mengarah pada pembentukan pandangan positif atau negatif tentang diri sendiri. Hal ini menggarisbawahi bahwa

interaksi antara persepsi diri dan pengaruh sosial dalam membentuk identitas pada masa remaja (Rombe, 2013b).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Zap Beauty* pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan Indonesia merasa tidak aman tentang penampilan mereka, dengan 50,1% merasa tidak puas terhadap kondisi kulit wajah mereka. Faktor lain yang juga mendapatkan perhatian besar adalah kondisi tubuh, termasuk ukuran atau berat badan yang disoroti oleh 44,9% responden. Selain itu, rasa ketidakamanan juga terkait dengan kondisi gigi, diikuti oleh bagian hidung, pipi, bibir, dan mata, yang semuanya memberikan kontribusi pandangan negatif terhadap penampilan fisik mereka (Ardila & Renny Christiarini, 2023).

Menurut studi yang dilakukan oleh Dove sekitar 58% dari 306 perempuan Indonesia merasa bahwa mereka dinilai berdasarkan penampilan fisik mereka oleh orang lain. Penelitian yang sama juga mengungkapkan bahwa sebagian besar perempuan di Indonesia (84%) tidak menyadari kecantikan alami yang mereka miliki dan 72% percaya bahwa hanya dengan memenuhi standar kecantikan tertentu mereka bisa merasa 'sempurna'. Hal ini menunjukkan dampak signifikan dari tekanan sosial dan standar kecantikan yang sering tidak realistis terhadap *body image* (Dove, 2017).

Aprilita & Listyani mendiskusikan bahwa konsep kecantikan sering dikaitkan dengan karakteristik seperti kulit putih, hidung mancung, tubuh tinggi dan langsing, rambut panjang, serta mata besar, yang menjadi acuan banyak perempuan dalam menilai diri sendiri (Aprilita, D & Listyani, 2016). Sementara itu, Mellisa Leliani Saputra, dkk, menegaskan bahwa bentuk tubuh dan kulit yang putih, mulus, dan kencang dianggap sebagai standar penting dalam menentukan kecantikan (Saputra et al., 2018). Banyak perempuan berupaya keras memenuhi standar ini melalui berbagai perawatan untuk meningkatkan penampilan fisik mereka (Santoso & Rusmawati, 2019).

Winta Hari Arsitowati menyatakan bahwa ada kecenderungan ketakutan di antara perempuan jika mereka tidak memenuhi standar kecantikan ini, yang sering kali mempengaruhi kepercayaan diri dan cara mereka memandang diri sendiri. Fenomena ini tidak hanya menekankan pentingnya kesadaran dan kesehatan mental dalam menghadapi tekanan sosial, tetapi juga menyoroti kebutuhan untuk mengkampanyekan kecantikan dalam keragaman dan keaslian, mengurangi stigma dan tekanan untuk memenuhi ideal yang tidak terjangkau (Arsitowati, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada remaja yang berada di SMK X dengan total subjek 5 siswa, menunjukkan sebuah hasil wawancara dimana D mengatakan bahwa, bagian tubuh yang tidak ia sukai adalah warna kulitnya, karena tampak lebih hitam dari teman-temannya sehingga ia merasa kurang percaya diri. Sementara A dan L mengatakan bahwa, mereka memiliki ketidakpuasan dari segi fisik yang berhubungan dengan bagian lengan dan perut yang mereka anggap terlalu besar dan kurang sesuai dengan standar kecantikan perempuan yang berkembang saat ini. Pendapat lain dari E & I mengatakan bahwa, mereka memiliki ketidakpuasan terhadap bagian fisik mereka seperti lengan, kaki, perut, wajah yang tidak semulus dengan orang lain, sehingga kekurangan tersebut membuat mereka berusaha untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan fisik mereka.

Hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan lima siswa di SMK X mengungkapkan bahwa mereka memiliki ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh tertentu seperti lengan, perut, dan wajah. Fenomena ini termasuk dalam kategori *body image* yang berkaitan dengan kepuasan bagian tubuh (*body area satisfaction*), di mana remaja tersebut secara spesifik mengevaluasi dan mengukur kepuasan mereka terhadap bagian-bagian tubuh tertentu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Toole dan Craighead menyatakan bahwa *self compassion* adalah salah satu faktor *body image*, dimana *self compassion* mengurangi tekanan *body image* dengan memberikan individu cara untuk memandang dirinya secara positif. *Self Compassion* membantu dalam mengatasi tekanan *body image*, karena *self compassion* mengajarkan individu

untuk berbaik hati pada diri sendiri, mengajarkan untuk tidak membandingkan kekurangan yang ada dengan orang lain, dan mampu memahami diri sendiri yang berhubungan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan pada fisik individu (Toole & Craighead, 2016).

Kristin D. Neff mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk menerima diri sendiri cenderung bersikap optimis, bersyukur, dan menghargai diri mereka apa adanya. *Self-compassion* tidak terfokus pada membandingkan daya tarik fisik dengan orang lain atau standar tertentu, melainkan lebih pada penerimaan terhadap ketidaksempurnaan sebagai bagian dari *esensi* manusia (Neff, 2011). Dengan menerapkan *self-compassion*, seseorang lebih cenderung untuk merawat dan memahami diri sendiri daripada mengkritik diri secara keras (Neff & Germer, 2013).

Menurut Albertson, dkk, *Self Compassion* kemungkinan besar akan mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh di kalangan remaja perempuan. *Self compassion* mengajarkan bagaimana bersikap lembut, serta pengertian pada diri sendiri dibandingkan menghakimi dan menerima kekurangan pada diri sendiri, demikian pula, rasa kemanusiaan yang terkandung dalam belas kasihan pada diri sendiri akan membantu perempuan mempertimbangkan penampilan fisik mereka (Albertson et al., 2014). Sementara itu, menurut Toole dan Craighead mengatakan bahwa *self Compassion* dapat mengurangi tekanan terhadap *body Image* dengan memberikan perempuan cara berbeda dalam berhubungan dengan diri mereka sendiri (Toole & Craighead, 2016).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari hasil wawancara dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu, maka peneliti menduga bahwa *self compassion* berhubungan dengan *body image*. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X.”

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Body Image*

2.1.1 Pengertian *Body Image*

Body image, seperti yang diuraikan oleh Cash, dkk adalah pengalaman individu yang melibatkan persepsi seseorang terhadap bentuk dan berat tubuhnya serta perilaku yang berakibat pada evaluasi penampilan fisiknya. Ini mencerminkan suatu sikap atau perasaan, baik puas maupun tidak puas, yang orang tersebut miliki terhadap tubuhnya, yang selanjutnya dapat menghasilkan penilaian yang positif atau negatif. Persepsi ini tidak hanya dibentuk dari pandangan internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana orang lain memandang dan mengevaluasi tubuh tersebut (T. F. Cash et al., 2012).

Menurut Cash dan Pruzinsky Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* didefinisikan sebagai sikap yang seseorang miliki terhadap tubuhnya, yang bisa bersifat positif atau negatif tergantung pada respons individu tersebut. Rombe (2013) menambahkan bahwa *body image* mencakup sikap kepuasan atau ketidakpuasan yang mendasari bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, yang kemudian melahirkan penilaian secara positif dan negatif (Cash, Thomas., T. & Pruzinsky., 2002).

Menurut Denich mengartikulasikan bahwa *body image* juga berkaitan dengan gambaran persepsi seseorang mengenai tubuh ideal, yang sering kali dibentuk oleh standar sosial mengenai berat badan dan bentuk tubuh. Ini menunjukkan bahwa persepsi diri seseorang sering kali tidak sesuai dengan konsep idealnya sendiri, yang bisa menimbulkan perasaan kekurangan, meskipun orang lain mungkin melihat mereka sebagai figur yang menarik (Denich, 2015). Sementara itu, pendapat lain mengatakan bahwa *body image* merupakan persepsi diri seseorang tentang tubuhnya, yang mana penilaian tersebut disesuaikan dengan penilaian orang lain pada dirinya, tentang seberapa baik bentuk tubuh dan fisiknya (Nurvita, 2015).

Berdasarkan uraian teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah pengalaman individu yang berupa persepsi atau pandangan mengenai bentuk tubuhnya. *Body image* merupakan perasaan puas atau tidak puas tentang kondisi tubuh, yang kemudian akan memberikan pengaruh negatif dan positif terhadap penilaian seseorang atau suatu individu terhadap bentuk tubuhnya.

2.1.2 Aspek-Aspek *Body Image*

Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh seseorang dapat dinilai melalui berbagai aspek dari *body image*, sebagaimana dijelaskan oleh Cash, dkk aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari (T. F. Cash et al., 2012):

1. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)
Individu menilai bentuk dan penampilan tubuh mereka, mempertimbangkan apakah mereka menarik atau tidak, dan apakah mereka merasa puas atau belum puas dengan penampilan keseluruhan tubuh mereka. Evaluasi ini mencakup komponen afektif, seperti perasaan puas atau tidak puas, serta emosi seperti bangga atau malu terkait dengan tubuh mereka.
2. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)
Individu sering berusaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan mereka melalui perawatan atau aktivitas yang mereka anggap dapat memperbaiki dan meningkatkan penampilan berdasarkan penilaian diri mereka sendiri.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)
Body Areas Satisfaction merujuk pada cara seseorang menilai kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu secara spesifik, seperti wajah, bagian atas tubuh (termasuk dada, bahu, dan lengan), bagian tengah tubuh (meliputi pinggang dan perut), serta bagian bawah tubuh (yang mencakup pinggul, paha, dan kaki), hingga penilaian terhadap keseluruhan tubuh.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)
Ini menunjukkan kecemasan individu terhadap kegemukan dan kesadaran mereka terhadap berat badan, yang seringkali memicu kecenderungan untuk melakukan diet dan membatasi asupan makanan mereka.
5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)
Ini mencerminkan bagaimana individu menilai berat badannya, apakah mereka menganggap diri mereka kurus atau gemuk.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut Cash, dkk faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* antara lain (T. F. Cash et al., 2012):

1. Sosial Budaya
Budaya dan subkultur menyebarkan informasi tentang penampilan manusia. Pesan-pesan kemasyarakatan menyampaikan standar atau ekspektasi mengenai penampilan, dan ciri-ciri fisik. Penekanan budaya Barat pada konsep kecantikan sebagai standar bagi perempuan berkembang di media massa. Media masa juga menumbuhkan standar bagi laki-laki, seperti bertubuh tinggi, tampan, ramping, berbahu lebar, dan mempunyai otot yang kuat. Ketika diinternalisasikan secara pribadi, pesan-pesan dan norma-norma budaya yang kuat dan berkaitan dengan gender ini akan mendorong perolehan sikap dasar terhadap *body image* (misalnya, evaluasi dan investasi terhadap *body image*), yang mempengaruhi cara individu menafsirkan dan bereaksi terhadap penampilan dan peristiwa kehidupan mereka sendiri yang dipandang sebagai hal yang tidak diinginkan. berkaitan dengan penampilan mereka.

2. Faktor Kepribadian

Body image merujuk pada persepsi internal yang dibentuk oleh individu mengenai tubuh mereka, yang sangat dipengaruhi oleh harga diri dan keyakinan pribadi serta oleh gambaran ideal tubuh yang ada dalam masyarakat. Kesadaran diri yang meningkat saat berada di tempat umum seringkali mendorong individu untuk fokus pada penampilan dan perilaku yang dapat diamati, memicu peningkatan dalam pemantauan dan pemrosesan informasi terkait dengan penampilan mereka sendiri. Pandangan yang seperti ini bukan hanya dipengaruhi oleh pandangan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang seringkali tidak terucapkan namun kuat pengaruhnya dalam menentukan bagaimana individu menilai dan merasakan tentang tubuh mereka.

Selain itu, sistem keterikatan interpersonal juga memainkan peran penting dalam pembentukan *body image*. Individu yang memiliki keterikatan interpersonal di mana mereka terus menerus mencari cinta dan penerimaan, tetapi merasa diri tidak berharga, cenderung mengembangkan sikap disfungsional terhadap *body image* mereka. Sebaliknya, keterikatan yang aman dan positif dapat membantu dalam mempromosikan persepsi yang lebih sehat dan realistis terhadap *body image*. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor emosional dan hubungan sosial memegang peranan vital dalam membentuk cara seseorang melihat dan menghargai tubuh mereka, berkontribusi pada pembentukan citra diri yang baik atau buruk.

3. Perbandingan dengan orang lain

Body image seringkali terbentuk dari perbandingan yang dilakukan oleh individu terhadap fisiknya sendiri dengan standar ideal yang berlaku dalam lingkungan sosial dan budaya mereka. Media massa, yang kerap menampilkan idola-idola dengan tubuh yang dianggap sempurna, menjadi salah satu faktor utama yang memperlebar kesenjangan antara citra tubuh ideal dan realitas fisik seseorang. Akibatnya individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan figur-figur tersebut mungkin akan mengalami kesulitan dalam menerima bentuk tubuhnya sendiri, terjebak dalam siklus penilaian diri yang ketat dan usaha tak henti untuk memenuhi standar tersebut. Hal ini tidak hanya mempengaruhi persepsi diri tetapi juga bisa berdampak negatif pada kesehatan mental.

4. Keluarga

Proses pembelajaran dan pembentukan citra tubuh pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan keluarga, terutama orang tua yang bertindak sebagai model, pembimbing, dan sumber umpan balik. Orang tua secara tidak langsung mengajarkan nilai dan persepsi mengenai tubuh yang ideal melalui interaksi sehari-hari, mencakup cara mereka membicarakan dan bersikap terhadap fisik sendiri dan orang lain, instruksi mengenai penampilan, serta cara memberikan pujian atau kritik. Semua ini memberikan kontribusi besar dalam pembentukan cara anak-anak melihat dan menghargai tubuh mereka, yang berujung pada pembentukan *body image* yang sehat atau tidak.

5. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal sering kali mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, proses yang memiliki dampak besar pada konsep diri, termasuk persepsi tentang penampilan fisik mereka. Baik melalui interaksi langsung maupun media sosial, individu terus mengamati dan mengevaluasi posisi mereka relatif terhadap orang lain dalam berbagai aspek, termasuk atribut fisik. Perbandingan yang cenderung negatif ini dapat mengurangi kepercayaan diri dan menciptakan pandangan negatif terhadap *body image* mereka, yang pada akhirnya dapat menghambat pengembangan identitas diri yang positif dan sehat.

6. *Self Compassion*

Menurut Toole dan Craighead, (2016) menyatakan bahwa *self compassion* berperan penting dalam salah satu faktor *body image*, dimana *self compassion* mengurangi tekanan *body image* negatif dengan memberikan individu cara berbeda untuk berhubungan dengan diri mereka sendiri, karena *self compassion* mengajarkan individu untuk memperbaiki hati pada diri sendiri, mengajarkan untuk tidak membandingkan kekurangan yang ada dengan orang lain, dan mampu memahami diri sendiri yang berhubungan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan pada fisik individu sehingga *body image* pun menjadi positif.

2.2 *Self Compassion*

2.2.1 Pengertian *Self Compassion*

Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, serta menerima kekurangan dan penderitaan sebagai bagian dari pengalaman hidup. *Self-compassion* mengharuskan seseorang untuk memahami kesulitan, kegagalan, atau kesalahan tanpa penghakiman dan menahan diri dari penghindaran kekurangan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Ini mendorong individu untuk menerima diri mereka apa adanya, dengan semua ketidaksempurnaan dan tantangan yang dihadapi (Neff, 2011).

Anggraheni dan Rahmandani menambahkan bahwa *self-compassion* berperan dalam menumbuhkan kebaikan pada diri sendiri dan membantu individu untuk tidak menghakimi tubuh atau diri mereka sendiri, sehingga lebih menghargai dan menerima keunikan diri mereka (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Sementara itu, menurut Homan dan Tylka menekankan bahwa *self-compassion* terkait erat dengan kemampuan untuk menerima pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh dengan cara yang tidak menghakimi, yang pada gilirannya dapat melindungi perempuan dari rasa malu terhadap tubuh mereka (Homan & Tylka, 2015).

Toole dan Craighead berpendapat bahwa *self-compassion* mengajarkan individu untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, menghindari perbandingan dengan orang lain, dan memahami kekurangan dan ketidaksempurnaan fisik yang mereka miliki, yang secara keseluruhan dapat membantu dalam mengembangkan *body image* yang positif (Toole & Craighead, 2016). Sementara itu, pendapat lain mengatakan bahwa, *self-compassion* melibatkan pengakuan bahwa semua manusia mengalami penderitaan dan bahwa penderitaan ini adalah bagian tak terelakkan dari kehidupan, sehingga meningkatkan ketahanan dan pemahaman individu terhadap makna kesulitan sebagai sesuatu yang positif (Azizah et al., 2021).

Menurut Neff menyatakan bahwa *self compassion* mengacu pada bagaimana individu berhubungan dengan diri kita sendiri ketika mengalami kegagalan, merasa tidak mampu, atau menderita secara pribadi tanpa menghakimi diri sendiri (Neff, 2016). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah rasa kasih sayang pada diri sendiri atau welas asih pada diri sendiri. *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk menerima segala kekurangan atau ketidaksempurnaan pada dirinya sendiri, tanpa membandingkan atau pun menghakimi dirinya sendiri.

2.2.2 Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff menggambarkan *self-compassion* sebagai metode yang digunakan individu untuk menangani dan memahami penderitaan mereka dengan mengakui bahwa penderitaan tersebut merupakan pengalaman umum yang juga dialami orang lain, memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah dengan cara yang lebih efektif. Neff juga menyatakan aspek-aspek *self compassion* dibagi menjadi beberapa bagian (Neff, 2011):

- 1) *Self Kindness* merupakan kemampuan seorang individu untuk bersikap pengertian dan penyayang terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan.
- 2) *Self-Judgement* terjadi ketika seseorang mengkritik dan mengabaikan diri sendiri di tengah ketidaksempurnaan dan kesulitan yang dihadapi.
- 3) *Common Humanity* (Pemahaman akan kemanusiaan) atau pemahaman akan kemanusiaan dalam konteks *self-compassion*, melibatkan pengakuan bahwa setiap orang memiliki kekurangan, gagal, membuat kesalahan, dan menghadapi tantangan berat dalam hidup, yang menghindarkan perasaan terisolasi akibat pengalaman ketidaksempurnaan tersebut.
- 4) *Mindfulness* (penuh kesadaran) Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan mampu untuk menerima dirinya, Di sisi lain, remaja dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami *self-judgement*, yaitu penilaian negatif terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang dapat meningkatkan masalah citra tubuh.
- 5) Isolation individu merasa bahwa kegagalan yang dialami adalah unik untuk dirinya sendiri dan tidak dialami oleh orang lain.
- 6) (*Over-Identification*) ketika seseorang tidak mampu menginterpretasikan pikiran dan perasaannya dengan objektif, seringkali membandingkan diri dengan orang lain dalam cara yang tidak sehat.

3 METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Tujuan penelitian korelasional sendiri adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada di antara variabel-variabel. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan rancangan kuantitatif dengan data primer. Dalam hal ini penelitian menggunakan data primer dengan menyebarkan alat ukur berupa skala pada responden atau subjek secara langsung dengan populasi Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X dari jurusan TKJ (Teknik Komputer Jaringan) kelas A 34 dan kelas B 34, Administrasi Perkantoran kelas A 33 dan kelas B 33, farmasi kelas A 34, akuntansi kelas A 33, pemasaran kelas A 33, dan multimedia kelas A 34. Besarnya sampel untuk berbagai ukuran populasi untuk ukuran 268 populasi maka ukuran sampel yang digunakan sebanyak 168 Siswa. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara memilih secara random 3 jurusan dari 6 jurusan yang ada. Pada 3 jurusan yang terpilih yaitu sebanyak 168 orang siswa menjadi subjek penelitian.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disebarkan secara *offline* (langsung kepada subjek/responden). Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan yaitu skala likert. Adapun instrumen yang digunakan peneliti yakni skala *Body Image*, skala ini terdiri dari 40 item terbagi menjadi lima aspek, yaitu Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*Appearance orientation*), ulasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*), Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*), dan Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*). Kemudian skala *Self Compassion*, Skala ini terdiri dari 36 item terbagi menjadi 6 aspek, yaitu mengasihani diri sendiri (*self kindness*), menghakimi diri (*self judgement*), kemanusiaan universal (*common humanity*), isolasi (*isolation*), *mindfulness*, dan *over identification*.

Penelitian ini menggunakan validitas dan reliabilitas. Validitas yang digunakan yakni validitas *isi expert judgment* yang merupakan uji validitas dengan tujuan untuk mengetahui item-item yang dibuat dapat mewakili setiap atribut yang ingin diungkap, dalam hal ini *expert judgment* memberikan penilaian pada setiap item apakah ada yang dirubah, bunyi itemnya tetap sama, atau diganti. Sementara untuk reabilitan pada penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas sebesar 0.78 dengan indeks beda item 0.3. Adapun untuk analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan

menggunakan program komputer *IBM Statistical Package For Social Science (SPSS) 26,0 for Windows*, dimana data yang telah dimasukan (*entry*) akan dianalisis secara statistik. Sedangkan teknik yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Salah satu teknik statistik yang kerap kali digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih adalah teknik korelasi. Dua variabel yang hendak diselidiki hubungannya tersebut biasanya diberi simbol variabel X dan variabel Y.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Skala Self Compassion

Skala *self compassion* disusun oleh peneliti berlandaskan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2011) dengan jumlah item sebanyak 36 item. Setelah dilakukan uji coba kepada responden, selanjutnya dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas sebanyak empat kali putaran, dengan rincian yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji Coba Putaran 1

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	1,2,5	3,4,6	1,2	-
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>),	7,10,11	8,9,12	10,11	-
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	13,14,16	15,17,18	13, 14	17
4	Mindfulness	19,21,23	20,22,24	19,23	24
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	-	-
6	Overidentifikasi	31,34,35	32,33,36	31	-
	Jumlah	25		11	
	Cronbach Alpha	0.911			

Berdasarkan putaran 1 jumlah item yang gugur sebanyak 11 item, yaitu pada aspek mengasihani diri (*self kindness*): 1,2, menghakimi diri (*self judgement*) 10,11, kemanusiaan universal (*common humanity*): 13,14,17, *mindfulness*: 19,23,24 dan overidentifikasi : 31.

Tabel 2. Uji Coba Putaran 2

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	5	3,4,6	-	3
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>),	7	8,9,12	-	12
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	16	15,18	-	15

4	Mindfulness	21	20,22	-	-
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	-	-
6	Over identifikasi	34,35	32,33,36	-	-
	Jumlah	22		3	
	Cronbach Alpha	0.914			

Berdasarkan putaran 2 jumlah item yang gugur sebanyak 3 item, yaitu pada aspek mengasihani diri: 3, menghakimi diri (*self judgement*): 12 dan kemanusiaan universal: 15.

Tabel 3. Uji Coba Putaran 3

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	5	4,6	-	-
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>),	7	8,9	-	-
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	16	18	-	-
4	Mindfulness	21	20,22	-	-
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	-	-
6	Overidentifikasi	34,35	32,33,36	-	-
	Jumlah	22		3	
	Cronbach Alpha	0.914			

Berdasarkan putaran 3 jumlah item tidak ada yang gugur. Dari 36 item setelah dilakukan uji coba tersisa 22 item yang valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,338-0,778 dan 14 item yang gugur tidak memenuhi koefisien korelasi $\leq 0,3$ sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,914. Hasil uji reliabel skala *self compassion* memiliki nilai Alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini memiliki reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun sebaran item setelah dilakukan uji coba dapat dilihat dalam tabel *blueprint* akhir berikut ini:

Tabel 4. *Blueprint* Akhir Skala *Self Compassion*
Setelah Dilakukan Penomoran Ulang Untuk Disebarkan Ke Subjek Penelitian

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1	Mengasihani Diri Sendiri (<i>Self Kindness</i>)	5	4,6	3
2	Menghakimi Diri (<i>Self Judgement</i>)	7	8,9	3
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)	16	18	2
4	Mindfulness	21	20,22	3
5	Isolasi	29, 28, 25	26, 27, 30	6
6	Overidentifikasi	34,35	32,33,36	5
	Jumlah	9	13	22

b. Skala Body Image

Skala *body image* disusun oleh peneliti berlandaskan aspek yang dikemukakan oleh Cash dengan jumlah item sebanyak 40 item. Setelah dilakukan uji coba kepada responden, selanjutnya dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas sebanyak 3 kali putaran, dengan rincian yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Uji Coba Putaran 1

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	1,2,5,7	3,4,8,6	1,7	8
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10,13,15, 16	9,11,12,14	13,15	11,12,14
3	Kepuasan Terhadap Bagian	21,19,20,2 2	18, 17, 23, 24	21,19,20	24
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	27, 28, 31, 32	25, 26, 29, 30	27,31	-
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	33, 36, 37, 39	34, 35, 38, 40	39	35,38,40
	Jumlah	22			18
Cronbach Alpha		0.823			

Berdasarkan putaran 1 jumlah item yang gugur sebanyak 18 yaitu pada aspek: Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*): 1,7,8, Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*): 13,15,11,12,14, Kepuasan Terhadap Bagian : 21,19,20,24, Kecemasan Menjadi Gemuk: 27,31 dan Pengkategorian Ukuran Tubuh: 39,35,38,40.

Tabel 6. Uji Coba Putaran 2

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	2,5	3,4,6	-	-
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10,16	9	16	-
3	Kepuasan Terhadap Bagian	22	18, 17, 23	-	-
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	28, 32	25, 26, 29, 30	-	-
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	33, 36, 37	34,	33	
	Jumlah	20			2
Cronbach Alpha		0.849			

Berdasarkan putaran 2 jumlah item yang gugur sebanyak 2 yaitu pada aspek Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*): 16 dan Pengkategorian Ukuran Tubuh: 33.

Tabel 7. Uji Coba Putaran 3

No	Aspek	Nomor Item Valid		Nomor Item Tidak Valid	
		F	UF	F	UF
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	2,5	3,4,6	-	-
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10	9	-	-
3	Kepuasan Terhadap Bagian	22	18, 17, 23	-	-
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	28, 32	25, 26, 29, 30	-	-
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	36, 37	34,	-	-
	Jumlah	20			
Cronbach Alpha		0.851			

Berdasarkan putaran 3 jumlah item tidak ada yang gugur. Dari 40 item setelah dilakukan uji coba tersisa 20 item yang valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,341-0,665 dan 20 item yang gugur tidak memenuhi koefisien korelasi $\leq 0,3$ sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien reliabilitas skala Alpha sebesar 0,851. Hasil uji reliabel skala *body image* memiliki nilai Alpha yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala ini memiliki reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun sebaran item setelah dilakukan uji coba dapat dilihat dalam tabel blueprint akhir berikut ini:

Tabel 8. Blueprint Akhir Skala *Body Image*
Setelah Dilakukan Penomoran Ulang Untuk Disebarkan Ke Subjek Penelitian

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		F	UF	
1	Evaluasi penampilan (<i>Appearance evaluation</i>)	2,5	3,4,6	5
2	Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	10	9	2
3	Kepuasan Terhadap Bagian	22	18,17,23	4
4	Kecemasan Menjadi Gemuk	28,32	25,26,29,30	6
5	Pengkategorian Ukuran Tubuh	36,37	34	3
Jumlah		8	12	20

4.1.2 Skor Variabel Penelitian

a. Kategorisasi

Setelah menetapkan kriteria interval pada masing-masing variabel, maka hasil dari kategorisasi dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1) *Self Compassion*

Kategorisasi *self compassion* pada siswa-siswi SMK X Pesawaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Kategorisasi *Self Compassion*

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 57$	Rendah	24	14,3 %
$58 \leq X < 64$	Sedang	93	55,4 %
$65 \leq X$	Tinggi	51	30,4 %
Jumlah		168	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 4.11 maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek penelitian yang memiliki *self compassion* rendah sebanyak 24 (14,3%), subjek yang memiliki *self compassion* sedang sebanyak 93 (55,4%), dan subjek yang memiliki *self compassion* tinggi sebanyak, 51 (30,4%).

2) Body Image

Kategorisasi *body image* pada siswa-siswi SMK X Pesawaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Kategorisasi *Body Image*

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 50$	Rendah	13	7,7 %
$51 \leq X < 58$	Sedang	99	58,9 %
$59 \leq X$	Tinggi	56	33,3 %
Jumlah		168	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 4.13 maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek penelitian yang memiliki *body image* rendah sebanyak 13 (7,7 %), subjek yang memiliki *body image* sedang sebanyak 99 (58,9 %), dan subjek yang memiliki *body image* tinggi sebanyak 56 (33,3 %).

4.1.3 Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linieritas. Di bawah ini akan disajikan terkait hasil uji normalitas dan uji linieritas data penelitian:

a. Uji Normalitas Penelitian

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data dari penelitian berdistribusi secara normal atau dalam sebaran yang tidak normal (Rosalina, et al., 2023). Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*. Pada uji statistik tersebut jika diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih ($\geq 0,05$) maka data berdistribusi secara normal dan jika probabilitas lebih kecil 0,05 ($\leq 0,05$) maka data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas penelitian akan digambarkan di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas *Self Compassion* dan *Body Image*

	Self Compassion	Body Image	Keterangan
N	168	168	
<i>Kolmogorov- Smirnov Test</i>	0.065	0.069	Distribusi data normal
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.076	0.052	

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan skor *kolmogorov-smirnov* pada *self compassion* sebesar 0,065 dengan $p = 0,076$ ($p > 0,05$) yang mana *self compassion* memiliki distribusi data normal. Sementara itu, pada *body image* menunjukkan *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,069 dengan $p = 0,052$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan *body image* berdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas Penelitian

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Linearitas adalah keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam *range* variabel independen tertentu (Rosalina, et al., 2023). Uji linearitas dilakukan dengan SPSS 26 *for windows*. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai signifikan pada linieritas kurang dari 0,05 ($< 0,05$) maka antara variabel bebas dan terikat memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas penelitian akan digambarkan di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji Linieritas Self Compassion dan Body Image

	Self Compassion	Body Image	Keterangan
N	168	168	Distribusi data linier
Taraf Signifikan	0.000	0.000	

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara *self compassion* dengan *body image* menunjukkan nilai signifikan pada linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dalam hal ini *self compassion* memiliki hubungan linieritas dengan *body image*.

4.1.4 Uji Hipotesis

Tabel 13. Uji Hipotesis Self Compsasion dan Body Image

Correlations			
		Self Compassion	Body Image
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.971**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	168	168
Body Image	Pearson Correlation	.971**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	168	168

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pengujian hipotesis data di atas menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body image*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi *self compassion* dengan *body image* dengan $r_{xy} = 0,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial maka akan semakin tinggi *body image* dan sebaliknya, ketika *self compassion* rendah maka *body image* akan negatif.

4.1.5 Koefisien Determinan

Analisis korelasi dapat dilanjutkan dengan menghitung koefisien determinan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diperoleh untuk setiap variabel-variabel penelitian. Koefisien determinan dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi yang telah ada kemudian di kali dengan 100% (Rosalina, et., al 2023). Rumus korelasi determinan sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :
KD : Nilai Koefisien Determinan
R : Nilai Koefisien Korelasi

Maka, hasil koefisien determinasi pada variabel *self compassion* dan *body image* setelah mengetahui koefisien korelasi (r) dari *product moment*, yaitu:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,971^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,94 \times 100\%$$

$$KD = 94 \%$$

Berdasarkan hasil koefisien determinan yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel *self compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap variabel *body image* sebesar 94% dan sisanya ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Body Image* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMK X. Subjek penelitian berjumlah 168 remaja pengguna media sosial di SMK X. Hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa, *self compassion* dengan *body image* memiliki hubungan sebesar $r_{xy} = 0,971$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial maka akan semakin tinggi *body image* dan sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin negatif *body image*.

Hasil koefisien determinan juga menunjukkan *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 94 % pada *body image*. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Toole & Craighead yang mengatakan bahwa *self compassion* mengurangi tekanan pada *body image* yang negatif dengan memberikan pemahaman, perhatian pada diri sendiri, dengan cara tidak menghakimi diri ketika dihadapkan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan (Toole & Craighead, 2016). Anggraheni dan Rahmandani juga menyatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin positif *body image*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin negatif pula *body image*. *Self compassion* berperan menumbuhkan kebaikan dalam diri individu sehingga individu bisa menerima kekurangan atau kegagalan dalam dirinya (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Uji kategori variabel *self compassion* pada remaja pengguna media sosial di SMK X juga menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki *self compassion* kategori rendah sebanyak 24 (14,3%), sedang 93 (55,4%), dan subjek yang memiliki *self compassion* tinggi sebanyak, 51 (30,4%). Berdasarkan hasil analisa kategori yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi sebesar 51 (30,4%). Artinya remaja pengguna media sosial di SMK X mampu menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam dirinya yang berhubungan dengan tubuhnya, serta remaja mampu memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya secara positif (Neff et al., 2011).

Sementara itu, hasil uji kategori pada variabel *body image* menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki *body image* rendah sebanyak, 13 (7,7 %), sedang sebanyak 99 (58,9 %), dan subjek yang memiliki *body image* tinggi sebanyak, 56 (33,3 %). Berdasarkan hasil analisa kategori yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan remaja yang memiliki *body image* yang tinggi sebesar 56 (33,3 %). Artinya remaja pengguna media sosial di SMK X memiliki *body image* yang positif. Hal ini dibuktikan dengan penilaian remaja yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, sehingga mereka akan mengembangkan *body image* positif berupa percaya diri terhadap penampilan diri mereka (Sari et al., 2022).

Hasil penelitian membuktikan bahwa *self compassion* berperan penting dalam mengembangkan *body image* yang positif. Ketika remaja mampu memahami, menerima ketidaksempurnaan atau kekurangan serta kelebihan yang ada pada diri atau tubuh mereka, maka *body image* mereka akan positif. Hal ini dibuktikan dengan penilaian mereka yang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh yang ada pada diri mereka. Beberapa penelitian juga menyebutkan seperti, Anggraheni dan Rahmandani menyatakan bahwa *self compassion* berperan dalam menumbuhkan kebaikan diri, pandangan *self compassion* terhadap diri atau tubuh seseorang, membantu seseorang untuk lebih menghargai diri dengan cara tidak menghakimi diri sendiri (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Sementara itu, menurut Homan dan Tylka *self compassion* merupakan kemampuan dari individu untuk menerima pikiran dan perasaan negatif terkait tubuh dengan cara tidak menghakimi, menghargai diri sendiri, dan tidak membandingkan dengan orang lain. *Self compassion* berperan melindungi perempuan dari faktor-faktor yang menyebabkan rasa malu pada tubuh mereka (Homan & Tylka, 2015). Kemudian menurut Toole dan Craighead *self compassion* mengajarkan individu untuk berbaik hati pada diri sendiri, mengajarkan untuk tidak membandingkan kekurangan yang ada dengan orang lain, dan mampu memahami diri sendiri yang berhubungan dengan kekurangan dan ketidaksempurnaan pada fisik individu sehingga *body image* pun menjadi positif (Toole & Craighead, 2016).

Keterbatasan penelitian ini adalah waktu penelitian yang sempit tertunda satu hari karena harus menyesuaikan jadwal dari pihak sekolah. Selain itu, keterbatasan yang lainnya adalah item skala yang tidak terwakili sehingga harus melaksanakan penelitian ulang. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa memilih sampel yang bisa ditemui secara individu sehingga waktu pelaksanaan penelitian tidak terhambat.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa uji linearitas hubungan antara *self compassion* dengan *body image* menunjukkan nilai signifikan, dalam hal ini *self compassion* memiliki hubungan linieritas dengan *body image*. Berdasarkan hasil uji hipotesis juga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial maka akan semakin tinggi *body image* dan sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin negatif *body image* pada remaja pengguna media sosial. Hasil koefisien determinan juga menunjukkan *self compassion* memberikan sumbangan efektif pada *body image* sebesar 94%. Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X. Artinya, Semakin tinggi *self compassion* pada remaja pengguna media sosial di SMK X maka akan semakin tinggi *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X dan sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin negatif *body image* pada remaja pengguna media sosial di SMK X.

Selanjutnya berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan beberapa hal untuk memperluas pengetahuan tentang hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengembangan intervensi yang bertujuan meningkatkan *self compassion* dan *body image* pada remaja, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body image*, seperti peran keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk memantau perubahan *self compassion* dan *body image* pada remaja pengguna media sosial dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. (2022). *Peranan Media Sosial Modern*. Bening media Publishing 2022. www.bening-mediapublishing.com
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-shackleford, K. E. (2014). *Rasa Sayang pada Diri Sendiri dan Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita : Uji Coba Terkendali Secara Acak dari Intervensi Meditasi Singkat*. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Amedie, J. (2015). Pop Culture Intersections The Impact of Social Media on Society. *Santa Clara University Scholar Commons*, 1–19. http://scholarcommons.scu.edu/engl_176http://scholarcommons.scu.edu/engl_176/2
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166–172.
- Aprilita, D & Listyani, R. H. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan dalam Media Sosial Instagram (Analisis Semiotika Roland Barthes pada Akun @ mostbeautyindo , @ Bidadarisurga , dan @ papuan _ girl) Dini Aprilita Program Studi S1 Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Neg. *Jurnal Program Studi S1 Sosiologi, Volume 04*, 1–13.
- Ardila, R. C. (2023). Peran CSR Produk Kosmetik Terhadap Loyalitas Pelanggan Kota Batam. *Jurnal Wawasan Manajemen*, 11(1), 26–40.
- Arsitowati, W. H. (2017). Kecantikan Wanita Korea Sebagai Konsep Kecantikan Ideal dalam Iklan New Pond's White Beauty: What Our Brand Ambassadors Are Saying. *HUMANIKA Vol.24*, 24(2), 84–97.
- Asih, W., Diri, H., & Neff, K. D. (2011). *Welas Asih, Harga Diri, dan Kesejahteraan*. 1, 1–12.
- Azizah, N., Nugraha, A., & Info, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self compassion pada siswa. 5(2), 36–46.
- Cash, Thomas., T. & Pruzinsky., T. (2002). *Hand- book'* (Vol. 289, Issue 14).
- Cash, T. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1(1), 334–342.
- Cash, T. F., Skinner, B. F., Rotter, J., & Bandura, A. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, Issue 1). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Denich, A. U. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Dove. (2017). Lawan Streatip Standar Kecantikan, Ini Tips Percaya Diri untuk Ekspresikan Dirimu. *Kecantikan*.
- Hartati, P., & Novianty, A. (2021). Ketidakpuasan Tubuh dan Internalisasi Media Pada Remaja. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* p-ISSN, 09(01), 14–27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth ' s inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). *The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of*

- Self-Compassion*. 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*. 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nurvita, V. (2015). *Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. 4(1), 1–9.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta Flourensia. *Seminar Nasional Teknologi*, 3(1), 39–46.
- Rombe, S. (2013a). *HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA REMAJA PUTRI*. 1(4), 228–236.
- Rombe, S. (2013b). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Rosalina, Linda., Oktarina, Rahmi., & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika (I)*. CV. MUHARIKA RUMAH ILMIAH.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Santoso, A., & Rusmawati, Y. (2019). Pendampingan Belajar Siswa di Rumah melalui Kegiatan Bimbingan Belajar di Desa Guci Karanggeneng Lamongan. *Jurnal Abdimas Berdaya : Jurnal Pembelajaran, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 36–43. <https://doi.org/10.30736/jab.v2i02.7>
- Saputra, M. L., Priyowidodo, G., & Wahjudianata, M. (2018). Representasi Kecantikan Perempuan Korea Selatan dalam Film “Plump Revolution.” *Jurnal E-Komunikasi*, 6(2), 1–11. <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/download/8267/7461>
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., Karim, D., & Riau, S. P. (2022). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Image Pada Remaja The Relationship Between Self- Compassion And Body Image In Adolescent ' s*.
- Social, W. are. (2023). *Hootsuite (we are social), Indonesian Digital Report 2023*. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/the-changing-word-of-digital-in-2023-2/>
- Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). *Citra tubuh Pelatihan meditasi welas asih singkat untuk gangguan citra tubuh pada wanita dewasa muda*. 19, 104–112.