

Self-Compassion and Body Image: Efforts to Build Self-Acceptance Among Students

Self-Compassion dan Body Image: Upaya Membangun Penerimaan Diri di Kalangan Mahasiswa

Dinda Az Zahra¹, Yasin Syarif Hidayatulloh²

Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹azzahradinda10@gmail.com, ²yasinsyarif.hidayatulloh@unisayogya.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 14/08/2025

Revisi 02/10/2025

Diterima 26/10/2025

Keyword:

self-compassion, body image, students, young adults

ABSTRACT

Negative body image has become increasingly prevalent among young adults, particularly university students, due to exposure to social media and societal beauty standards. Self-compassion is considered a protective factor that enhances self-acceptance and improves body perception. This study aimed to examine the effect of self-compassion on body image among psychology students in Yogyakarta. A quantitative correlational design was employed with a total sample of 102 students selected using purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale (Neff, 2003) and the Body Image Scale (Cash & Pruzinsky, 2002). Data analysis included Kolmogorov-Smirnov normality testing, linearity testing, and Pearson Product Moment correlation using SPSS 26. The results revealed a positive and significant relationship between self-compassion and body image ($r = 0.310$; $p = 0.002$). The findings indicate that higher levels of self-compassion are associated with more positive body image among students. These results highlight the role of self-compassion as a protective factor in fostering healthy body image in the context of social pressures. The study recommends self-compassion-based interventions as a preventive strategy to enhance psychological well-being and promote a healthier body image among young adults

ABSTRAK

Fenomena body image negatif semakin meningkat di kalangan dewasa awal, terutama mahasiswa, akibat paparan media sosial dan tekanan standar kecantikan. Self-compassion dipandang sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan penerimaan diri dan memperbaiki persepsi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap body image pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 102 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa skala Self-Compassion Neff (2003) dan skala Body Image Cash & Pruzinsky (2002). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara self-compassion dan body image ($r = 0,310$; $p = 0,002$). Semakin tinggi self-compassion yang dimiliki mahasiswa, semakin positif pula citra tubuh mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa self-compassion berperan sebagai faktor protektif yang dapat memperkuat citra tubuh positif pada mahasiswa di tengah tekanan sosial. Penelitian ini merekomendasikan intervensi berbasis self-compassion sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membangun body image yang sehat pada generasi muda

Kata Kunci

self-compassion, body image, mahasiswa, dewasa awal

Copyright (c) 2025 Dinda Az Zahra & Yasin Syarif Hidayatulloh

Korespondensi:

Dinda Az Zahra

Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: azzahradinda10@gmail.com

LATAR BELAKANG

Generasi Z (Gen-Z), lahir antara 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan yang sarat teknologi dan media sosial (Khrishananto & Adriansyah, 2021). Mereka dikenal sebagai "digital natives" karena sejak dini telah terpapar dan berinteraksi dengan teknologi informasi dan komunikasi. Di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025, jumlah penduduk dewasa awal (20–24 tahun) mencapai 22.160,6 ribu orang, dengan 320.406 di antaranya berada di Provinsi Yogyakarta. Masa dewasa awal ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan nilai, periode isolasi sosial, komitmen, dan penyesuaian gaya hidup baru (Putri et al., 2021). Kondisi ini menjadikan mereka rentan pada isu psikososial, termasuk body image (Hasanah, 2013).

Body image didefinisikan sebagai persepsi dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri, mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan keseluruhan (Nur Fitriyah & Laily, 2025). Pada fase pubertas dan dewasa awal, perubahan fisik seperti tinggi badan, berat badan, dan kondisi kulit menjadi sumber ketidakpuasan (Hasmalawati, 2018). Penilaian negatif terhadap tubuh dapat memicu rasa tidak percaya diri, kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan beradaptasi (Fernando, 2019).

Perhatian terhadap body image di kalangan dewasa awal meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Rombe, 2013). Choi dan Choi (2016) mencatat 24–46% anak muda tidak puas pada penampilan fisik mereka. Tekanan standar kecantikan mendorong mereka menggunakan diet, perawatan kulit, hingga olahraga untuk meningkatkan penampilan. Survei nasional AS 2018 menunjukkan 74% remaja perempuan dan 63% remaja laki-laki berupaya menurunkan berat badan. Meskipun pria lebih jarang memperhatikan penampilan, 72% tetap mendambakan bentuk tubuh ideal (Maharani, 2016). Santrock (2012) menegaskan masa dewasa awal adalah fase eksplorasi dan transisi, sehingga perasaan setara dengan orang dewasa lain membuat evaluasi diri dan perbandingan sosial meningkat. Sejalan dengan penelitian Islamiyah et al (2023) pada wanita dewasa awal yang aktif di media sosial, citra tubuh yang rendah berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD).

Body image didefinisikan sebagai persepsi dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri, mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan keseluruhan (Nur Fitriyah & Laily, 2025). Penilaian negatif terhadap tubuh memicu rasa tidak percaya diri, kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan beradaptasi (Fernando, 2019). Pada fase pubertas dan dewasa awal, perubahan fisik seperti tinggi badan, berat badan, dan kondisi kulit menjadi sumber ketidakpuasan (Hasmalawati, 2018).

Hasil wawancara tiga subjek menguatkan fenomena ini: mereka merasa kurang puas terhadap citra tubuhnya akibat komentar orang lain dan perbandingan di media sosial. Ketidakpuasan ini membuat individu lebih rentan terhadap body shaming dan evaluasi negatif, sehingga citra tubuh negatif terbentuk dan menurunkan kepercayaan diri. Sebaliknya, bila persepsi tubuh sesuai standar ideal, citra

tubuh positif berkembang. Denich dan Ildil (2015) menegaskan lima aspek body image: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Sejalan dengan penelitian Mangarengi & Murdiana (2024) bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan pengalaman body shaming, artinya makin tinggi self-compassion, makin rendah efek body shaming yang dirasakan.

Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia. Penelitian oleh Yens (2025) mengungkapkan bahwa Generasi Z di Jakarta memandang kecantikan sebagai konstruksi sosial yang dibentuk oleh media sosial. Standar kecantikan yang homogen memengaruhi persepsi individu terhadap kecantikan, yang pada gilirannya membentuk identitas dan citra diri mereka. Media sosial berfungsi sebagai agen utama dalam membentuk persepsi kecantikan (Yens, 2025).

Ketidakpuasan body image pada dewasa awal berdampak serius, termasuk rendahnya harga diri (Kendall-Tackett & Ruglass, 2017). Current factors seperti pengalaman keseharian, sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik turut memengaruhi persepsi penampilan (Cash & Pruzinsky, 2002). Dalam konteks ini, self-compassion hadir sebagai faktor protektif yang penting.

Self-compassion adalah sikap terbuka dan penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan tanpa menghakimi, serta menyadari bahwa penderitaan adalah pengalaman manusia universal (Aulia & Rahayu, 2022). Anggraheini & Rahmandani (2019) menemukan hubungan positif signifikan antara self-compassion dan body image: semakin tinggi self-compassion, semakin positif body image. Self-compassion menyumbang 21,5% variasi citra tubuh, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain.

Komponen self-compassion mencakup self-kindness (kebaikan hati pada diri sendiri), common humanity (melihat masalah sebagai pengalaman manusia universal), dan mindfulness (kesadaran seimbang terhadap perasaan menyakitkan) (Neff, 2003). Individu dengan self-compassion tinggi cenderung lebih kuat menghadapi tekanan, lebih menghargai diri, dan mampu mengelola suasana hati (Klinge & Van Vliet, 2019; Rahman et al., 2019). Self-compassion juga meningkatkan kemampuan melihat fungsi tubuh secara positif dan mengurangi objektifikasi diri (Alleva et al., 2024).

Penelitian oleh Anggraheni & Rahmandani (2019) menemukan hubungan positif signifikan antara self-compassion dan body image pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin positif body image yang dimiliki individu. Self-compassion memberikan kontribusi sebesar 21,5% terhadap variasi body image, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian serupa oleh Nahla dan Qudsyi (2024) menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan positif dan signifikan dengan body image pada Generasi Z. Semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin positif body image yang dimiliki individu. Self-compassion memberikan kontribusi efektif sebesar 8,3% terhadap body image pada Generasi Z.

Camila et al (2023) menyebutkan dewasa awal cenderung mengevaluasi dan membandingkan penampilannya dengan orang lain. Perbandingan ini dapat memicu penilaian negatif terhadap tubuh sendiri dan meningkatkan risiko gangguan body image. Self-compassion berperan penting sebagai mekanisme adaptif untuk menghadapi tekanan standar kecantikan. Individu yang menerima diri apa adanya lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis dibanding mereka yang terus mengevaluasi tubuh secara negatif.

Ketidakpuasan terhadap body image pada dewasa awal dapat berdampak serius, termasuk rendahnya harga diri (Kendall-Tackett & Ruglass, 2017). Faktor-faktor seperti pengalaman keseharian, sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik turut memengaruhi persepsi penampilan (Cash & Pruzinsky, 2002). Dalam konteks ini, self-compassion hadir sebagai faktor protektif yang penting.

Self-compassion dapat membantu individu menghadapi tekanan sosial terhadap penampilan fisik dan membangun citra tubuh yang positif. Hal ini sejalan dengan konsep Islam tentang penghargaan terhadap penciptaan manusia, sebagaimana ditegaskan dalam QS Shad ayat 72 yang menyatakan kesempurnaan penciptaan manusia sebagai anugerah Ilahi. Pemahaman spiritual seperti ini dapat memperkuat penerimaan diri dan memperkecil risiko ketidakpuasan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, fenomena body image negatif pada dewasa awal semakin nyata akibat paparan media sosial dan tekanan standar kecantikan. Namun, self-compassion menawarkan jalan untuk membangun citra tubuh positif dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian tentang hubungan keduanya penting untuk memahami faktor protektif yang dapat membantu generasi muda menghadapi tekanan sosial terhadap penampilan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara self-compassion terhadap body image pada mahasiswa program studi psikologi di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional untuk menguji hubungan antara variabel bebas self-compassion dan variabel terikat body image pada mahasiswa Psikologi di Yogyakarta. Populasi penelitian berjumlah 7.236 mahasiswa dengan sampel 102 responden yang ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Self-Compassion yang diadaptasi dari Neff (2003) dengan 22 aitem dan reliabilitas 0,896, serta skala Body Image yang diadaptasi dari Cash & Puzinsky (2002) dengan 34 aitem dan reliabilitas 0,892, keduanya menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan luring, kemudian dilakukan proses editing, coding, dan tabulasi untuk memudahkan analisis. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala self-compassion memiliki koefisien item antara 0,217–0,747 dan menyisakan 20 item

valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,903. Sedangkan skala body image memiliki koefisien antara 0,319–0,674 dengan 21 aitem valid dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,892. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan analisis korelasi Pearson Product Moment melalui SPSS 26 for Windows untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, kerahasiaan data responden, serta partisipasi sukarela tanpa unsur paksaan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Data Demografi	Frekuensi	Presentase
Asal Universitas	Universitas 'Aisiyyah Yogyakarta	42 42%
	Universitas Mercu Buana	2 2%
	Universitas Gajah Mada	4 4%
	Universitas Islam Indonesia	13 13%
	Universitas Negeri Yogyakarta	41 41%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	9 8.8%
	Perempuan	93 91.2%
Usia	18 Tahun	13 12,7%
	19 Tahun	26 25,5%
	20 Tahun	36 35,3%
	21 Tahun	22 21,6%
	22 Tahun	3 3,9%
	23 Tahun	2 2%

Penelitian ini melibatkan 102 partisipan di Yogyakarta dengan rentang usia 18–25 tahun. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (91,2%), sedangkan laki-laki hanya 8,8%. Berdasarkan distribusi usia, responden terbanyak berusia 20 tahun (35,3%) dan 19 tahun (25,5%). Secara rinci, terdapat 13 orang berusia 18 tahun (12,7%), 26 orang berusia 19 tahun (25,5%), 36 orang berusia 20 tahun (35,3%), 22 orang berusia 21 tahun (21,6%), 3 orang berusia 22 tahun (2,9%), dan 2 orang berusia 23 tahun (2%).

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	MIN	MAX	MEAN	Std.Deviation
Self-compassion	102	36	73	56.67	6.864
Body Image	102	40	78	59.32	7.355

Hasil pengujian statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 2. Diketahui bahwa variabel self-compassion memiliki rata-rata sebesar 56.57 dengan standar deviasi sebesar 6.864. Sedangkan, variabel body image memiliki rata-rata sebesar 59.32 dengan standar deviasi sebesar 7.355.

Tabel 3. Kategorisasi Self-compassion

Interval	Kategori	N	Presentase
$X < 50$	Rendah	19	19%
$50 \leq X \leq 63,43$	Sedang	71	71%
$> 63,43$	Tinggi	12	12%
Jumlah		102	100%

Tabel 4. Kategorisasi Body Image

Interval	Kategori	N	Presentase
$X < 52$	Rendah	16	16%
$52 \leq X \leq 66,68$	Sedang	71	71%
> 67	Tinggi	15	15%
Jumlah		102	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas dari 102 responden memberikan penilaian Self-compassion dalam kategori sedang sebanyak 71 orang (71%). Selanjutnya adalah kategori rendah sebanyak 19 orang (19%), dan kategori tinggi sebanyak 12 orang (12%). Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas dari 102 responden memberikan penilaian Body Image dalam kategori sedang sebanyak 71 orang (71%). Selanjutnya adalah kategori rendah sebanyak 19 orang (19%), dan kategori tinggi sebanyak 12 orang (12%).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas antara Self-compassion dan Body Image

Variabel Penelitian	Self-Compassion	Body Image
Self-compassion dan Body Image	0,200	0,200

Hasil uji normalitas antara self-compassion dan body image dapat dilihat pada Tabel 3. Diketahui bahwa variabel self-compassion dan body image menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, yaitu sebesar 0,200 untuk variabel self-compassion dan 0,200 untuk variabel body image. Hal ini menunjukkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi dasar analisis parametrik.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas antara Self-compassion dan Body image

Variabel Penelitian	F.linearity	Sig	Deviation	Keterangan
Self-compassion dan Body Image	53.28	0,135	1.382	Signifikan

Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 4. Menunjukkan bahwa nilai signifikansi Deviation from Linearity antara self-compassion dan body image adalah 0.135 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa antara self-compassion dan body image memiliki hubungan linear. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat self-compassion

berhubungan secara positif dengan pola persepsi body image seseorang. Dengan adanya hubungan linear, secara praktis, peningkatan dalam self-compassion dapat berkontribusi pada peningkatan persepsi yang positif terhadap body image.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi antara Self-compassion dan Body image

Variabel Penelitian	Sig	Pearson Correlation	Persentase	Keterangan
Self-compassion dan Body Image	0,002	0,310	31%	Signifikan

Hasil uji korelasi pada Tabel 7 menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara self-compassion dan body image pada responden ($r = 0,310$, $p = 0,002$). Nilai signifikansi ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 99%. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki individu, maka cenderung semakin positif pula persepsi mereka terhadap body image. Maka hipotesis penelitian ini diterima. Hasil uji korelasi Pearson pada masing-masing dimensi yakni:

Tabel 8. Uji Korelasi Parsial

Variabel	Aspek Self-Compassion	Sig	Pearson Correlation	Persentase	Keterangan
Body Image	Self-Kindness	0.352	0.096	96%	Tidak Signifikan
	Common humanity	0.745	-0.033	-3,3%	Tidak Signifikan
	Self-Judgement	0.021	0.234	23,4%	Signifikan
	Isolation items	0.899	-0.013	-1,3%	Tidak Signifikan
	Mindfulness	0.042	0.207	20,7%	Signifikan
	Over-identified	0.511	-0.068	0,5%	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Parsial pertama, variabel body image dengan aspek self-kindness menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = 0,096^{**}$ dengan signifikansi sebesar 0,352 ($p < 0,05$), maka tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap body image. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh aspek common humanity menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0.033^{**}$ dengan signifikansi sebesar 0,745 ($p < 0,05$), serta aspek isolation items menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,013^{**}$ dengan signifikansi sebesar 0,899 ($p < 0,05$) dan aspek Over-identified menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,068^{**}$ dengan signifikan sebesar 0,511 yang mengindikasikan tidak adanya hubungan yang bermakna dengan body image. Sebaliknya, aspek self-judgment menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan body image menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = 0,234^{**}$ dengan signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$), dan aspek

mindfulness menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = 0,207^{**}$ dengan signifikan sebesar $0,042$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien hubungan antara self-compassion dan body image adalah $r = 0,310$ dengan signifikansi $p = 0,002$. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik antara kedua variabel pada mahasiswa Psikologi di Yogyakarta. Meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah, temuan ini tetap bermakna secara empiris, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki mahasiswa, maka semakin positif pula persepsi mereka terhadap tubuhnya. Dengan demikian, self-compassion berperan sebagai faktor pelindung dalam pembentukan citra tubuh yang sehat, terutama di tengah tekanan sosial, budaya, dan eksposur media yang intens pada era digital saat ini.

Analisis lanjutan melalui korelasi parsial dilakukan untuk mengetahui kontribusi masing-masing aspek self-compassion terhadap body image. Hasilnya menunjukkan bahwa aspek *mindfulness* memiliki korelasi positif dan signifikan dengan body image ($r = 0,207$; $p = 0,042$), diikuti oleh aspek self-judgment ($r = 0,234$; $p = 0,021$). Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri yang seimbang serta evaluasi diri yang reflektif berperan penting dalam membentuk citra tubuh yang positif. Sementara itu, aspek self-kindness ($r = 0,096$; $p = 0,352$), common humanity ($r = -0,033$; $p = 0,745$), isolation ($r = -0,013$; $p = 0,899$), dan over-identification ($r = -0,068$; $p = 0,511$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan body image. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua aspek self-compassion memberikan pengaruh langsung terhadap citra tubuh, melainkan dimensi yang berkaitan dengan regulasi kognitif dan kesadaran diri memiliki peran paling dominan. Hal ini memperkuat hasil analisis utama bahwa secara keseluruhan self-compassion memiliki hubungan positif terhadap body image.

Temuan di atas sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menjelaskan bahwa self-compassion terdiri atas tiga unsur utama, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran akan pengalaman manusia yang universal (*common humanity*), dan perhatian penuh yang seimbang (*mindfulness*). Ketiga aspek tersebut berfungsi sebagai sistem internal yang membantu individu untuk lebih menerima diri, menghindari sikap menghakimi, serta memahami bahwa ketidaksempurnaan dan penderitaan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat self-compassion tinggi cenderung lebih mampu mengatasi pikiran negatif terkait tubuhnya, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan tidak terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mangareingi dan Murdiana (2024) bahwa yang menemukan bahwa self-compassion berperan sebagai mediator dan *buffer* terhadap dampak negatif dari perbandingan tubuh, *body shaming*, serta tekanan terhadap standar ideal kecantikan. Sejalan dengan

penelitian Raque et al (2023) menyatakan bahwa pelatihan yang menumbuhkan kesadaran seimbang mengubah cara seseorang merespons paparan media dan komentar sosial, sehingga menurunkan dampak negatif paparan tersebut terhadap penilaian tubuh. Sejalan dengan penelitian Toole et al (2021) bahwa pendekatan self-compassion dapat menjadi alternatif yang layak dan mungkin lebih diterima oleh kaum muda yang mengalami masalah citra tubuh.

Temuan lain dalam penelitian Harwood dan Kocovski (2017) menunjukkan bahwa latihan self-compassion dapat dengan cepat menurunkan kecemasan sebelum menghadapi situasi menegangkan, karena membantu seseorang mengatur emosinya dengan lebih baik. Sejalan dengan penelitian Stern dan Engle (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis tentang belas kasih terhadap diri sendiri atau fungsi tubuh dapat secara signifikan meningkatkan kepuasan terhadap tubuh dan perasaan positif dibandingkan menulis hal netral. Sejalan dengan penelitian Turk dan Waller (2020) bahwa self-compassion berperan penting sebagai cara mengatur emosi, karena membantu individu menghadapi pengalaman negatif terkait citra tubuh dengan lebih menerima, tidak menghakimi, serta tidak terjebak dalam rasa malu atau perbandingan sosial ($r \approx 0,52$).

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni & Rahmandani (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-compassion dan body image, di mana individu yang mampu menunjukkan kasih sayang dan pengertian terhadap dirinya sendiri cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tubuh mereka. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Alleva et al (2024) mengungkapkan bahwa citra tubuh yang sehat dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, termasuk bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri dan bagaimana pandangan tersebut tercermin dalam hubungan sosial. Meskipun demikian, nilai korelasi dalam penelitian ini masih tergolong rendah, yang mengindikasikan bahwa meskipun self-compassion memiliki pengaruh terhadap body image, terdapat faktor lain yang turut berkontribusi, seperti pengaruh media sosial dan pengalaman hidup masa lalu. Fitriyah & Laily (2025) juga menegaskan bahwa citra tubuh yang negatif sering kali memengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka, yang kemudian berimbas pada penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak cukup baik.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan self-compassion dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membentuk citra tubuh yang sehat, khususnya bagi mahasiswa. Pada masa dewasa awal, di mana tekanan terhadap penampilan fisik sangat tinggi, kemampuan untuk menerima diri apa adanya menjadi elemen penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, intervensi berbasis self-compassion dapat berperan sebagai upaya preventif untuk meningkatkan daya tahan individu terhadap berbagai bentuk gangguan terkait body image.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-compassion dengan body image pada mahasiswa program studi Psikologi di Yogyakarta ($r = 0,310$; $p = 0,002$). Semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki mahasiswa, semakin positif pula persepsi mereka terhadap citra tubuhnya. Hasil ini mengindikasikan bahwa self-compassion berperan sebagai faktor protektif dalam membangun body image yang sehat di tengah tekanan sosial dan media pada generasi muda. Meskipun demikian, kekuatan hubungan tergolong rendah, sehingga faktor-faktor lain seperti pengaruh media sosial, pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik juga berkontribusi terhadap pembentukan body image.

DAFTAR PUSTAKA

- Alleva, J. M., Custers, M., Chatzi, N., Vogt, J., Lukan, C., Annerbo, V., Hartmann, S., & Martijn, C. (2024). The feeling is mutual: A randomised controlled trial testing the positive body image process of reciprocity among close friends. *Body Image*, 51, 101794. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101794>
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- Camila, T. A., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2023). Hubungan Body Image dengan Objektifikasi Diri pada Perempuan di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 432–438. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2146>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence*, 53(1), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.007>
- Denich, A. U., & Ildil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>
- Harwood, E. M., & Kocovski, N. L. (2017). Self-Compassion Induction Reduces Anticipatory Anxiety Among Socially Anxious Students. *Mindfulness*, 8(6), 1544–1551. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0721-2>
- Hasanah, U. (2013). Pembentukan Identitas Diri dan Gambaran Diri (Self Body Image) pada Remaja Putri Bertato di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3290>
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(2), 107–116.
- Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Body Image and Body Dysmorphic Disorder Tendency of Women Social Media Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 415. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.11969>
- Kendall-Tackett, K. A., & Ruglass, L. M. (2017). *Women's mental health across lifespan challenges, vulnerabilities, and strengths*. Routledge.
- Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif di Kalangan Generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 323. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5973>
- Klingbe, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Maharani, D. (2016, September 9). *Tren Bentuk Tubuh Ideal Pria dari Zaman Dulu hingga Kini*. <https://kmp.lm/Plus6> Download Aplikasi: <https://kmp.lm/App6>
- Mangarengi, Y. A., & Murdiana, S. (2024). Self-Compassion in Obese Female Students Whom Experienced Body Shaming. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 42. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.12921>
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Psychologi Press*, 2, 223–250.
- Nur Fitriyah, L., & Laily, N. (2025). Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self-Acceptance. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 149. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19362>
- Putri, R. A., Fitriyanti, E., & Burhanudin, B. (2021). Layanan informasi berbasis self-compassion untuk mereduksi body dissatisfaction pada siswa perempuan. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4573>
- Rahman, A. A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). Forgiveness as a mediator on the effect of self-compassion on the ego depletion. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 181. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3814>
- 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), 939. <https://doi.org/10.3390/bs13110939>
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>

- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) . Penerbit Erlangga.
- Stern, N. G., & Engeln, R. (2018). Self-Compassionate Writing Exercises Increase College Women's Body Satisfaction. *Psychology of Women Quarterly*, 42(3), 326–341. <https://doi.org/10.1177/0361684318773356>
- Toole, A. M., LoParo, D., & Craighead, L. W. (2021). Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*, 38, 191–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.001>
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>