

Hubungan *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial

The Ester Angeline Suhendra¹, Roswiyani Roswiyani^{2*}, Heryanti Satyadi³

¹ Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email : the@stu.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: heryanti.satyadi@gmail.com

*Corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* terhadap *body image* pada dewasa awal yang mengikuti standar ideal penampilan dimedia sosial. Hipotesis dalam penelitian ini bahwa adanya hubungan signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada dewasa awal yang mengikuti standar ideal penampilan dimedia sosial. Metode penelitian kuantitatif, *nonprobability sampling*, *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah individu dewasa awal pengguna media sosial dengan jumlah 171 orang. Pengujian data menggunakan metode korelasi Spearman, ditemukan bahwa *self compassion* dengan *body image* memiliki korelasi $r = 0,244$, dengan nilai $p = 0,001$. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *body image* pada dewasa awal yang mengikuti standar penampilan dimedia sosial.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Body Image*, Dewasa Awal

ABSTRACT

The study aimed to discover the relationship between *self-compassion* and *early adulthood body image* following the standard ideal appearance in social media. The study hypothesis was that there is a significant relationship between *self-compassion* and *early adulthood body image* following the standard ideal appearance in social media. The study methods were quantitative, *nonprobability sampling*, and *purposive sampling*. Samples in the study were early adulthood individuals using social media for 171 people. The data test used the Spearman correlation method, showing that *self-compassion* and *body image* have a correlation of $r = 0,244$ with $p\text{-value} = 0,001$. Therefore, it is concluded that there is a significant relationship between *self-compassion* and *early adulthood body image* following the standard ideal appearance in social media.

Keywords: *Self-Compassion*, *Body Image*, *Early Adulthood*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi salah satu alat sosial paling populer di seluruh dunia karena banyaknya peluang yang mereka tawarkan kepada individu (Statista, 2020). Menurut statistik penggunaan *online* terbaru, lebih dari dua pertiga pengguna internet dan sepertiga dari semua individu yang hidup di dunia secara aktif menggunakan media sosial (Statista, 2020). Media

sosial dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental individu (Naslund et al., 2020). Salah satunya adalah ketidakpuasan tubuh, seperti menurut Mc Lean (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa media sosial yang khususnya berbasis foto bisa membuat individu memiliki ketidakpuasan tubuh. Hal ini dapat dilihat dari beberapa individu yang menghabiskan waktunya untuk berulang kali foto atau *selfie*, menambahkan filter, mengedit dan lainnya sebelum dipublikasikan karna kekhawatiran akan komentar yang diberikan (Lonergan et al., 2019). Aspek-aspek ini mengarah pada fenomena di mana individu berpersepsi untuk memiliki tubuh yang indah, kulit serta wajah yang sempurna tampaknya telah menjadi standar penampilan di media (Meier, 2014). Sebuah penelitian menemukan bahwa menggunakan media sosial selama 30 menit sehari dapat secara negatif mengubah cara pandang wanita terhadap tubuh mereka sendiri (Fardouly et al., 2015).

Peran media sosial dalam melibatkan kesehatan mental membutuhkan catatan kewaspadaan, dikarenakan media sosial berpengaruh dengan kesehatan dan kesejahteraan mental, khususnya pada remaja dan dewasa awal (Naslund et al., 2020). Dewasa awal, adalah masa proses remaja menuju dewasa yang ditandai dengan beberapa sisi perkembangan. Individu dalam tahap perkembangan dewasa awal telah memasuki perubahan transisi dan peralihan yang signifikan dikehidupannya (Putri, 2018). Menurut Hurlock (1980) dalam Marizka et al. (2019) masa dewasa awal adalah masa pencarian dan masa reproduktif yang penuh dengan masalah dalam ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Menurut Havighurts (2004) dalam Suseno et al. (2014) tugas perkembangan dewasa awal salah satunya adalah mencari calon pasangan, biasanya dalam pencarian calon pasangan, individu melibatkan aspek fisik atau daya tarik fisik sebagai salah satu kriterianya. Sehingga, individu pada masa dewasa awal berusaha untuk memenuhi standar tubuh ideal yang telah dibuat oleh masyarakat (Pratiwi, 2016). Menerima citra tubuh merupakan tugas perkembangan yang harus terpenuhi dalam usia dewasa awal karena masa dewasa adalah masa dimana individu sudah stabil dalam mempersepsikan citra tubuhnya (Grogan, 2017). Reel (2018) mengatakan citra tubuh atau *Body image* adalah persepsi positif atau negatif individu tentang bentuk tubuh, ukuran, berat, atau penampilannya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi dari *historical factors* yang mengacu pada peristiwa, atribut, media dan pengalaman masa lalu yang memengaruhi cara orang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kaitannya dengan tubuh mereka.

Umumnya wanita lebih tidak puas dengan penampilan fisik mereka daripada laki-laki (Furnham & Calnan, 1998). Wanita lebih cenderung menilai diri mereka kelebihan berat badan walaupun menurut standar obyektif mereka tidak kelebihan berat badan, sedangkan pria lebih cenderung menganggap diri mereka kurus sehubungan dengan standar obyektif (Furnham & Caln, 1998). Citra tubuh yang negatif yang sering di alami oleh pria bahwa tubuhnya tidak memenuhi standar masyarakat jika tidak tinggi dan berotot (Bergeron and Tylka, 2007). Pada wanita, citra tubuh yang negatif terjadi jika tubuhnya tidak memenuhi standar masyarakat, seperti tidak memiliki kulit putih, kurus dan berbadan mungil (Bennett et al, 2018). Berdasarkan paparan penelitian sebelumnya dan adanya tuntutan mengenai internalisasi penampilan ideal di media (Perloff, 2014), diperlukan adanya perhatian penuh terhadap citra tubuh negatif dan ketidakpuasan tubuh pada masa dewasa. Seringnya media sosial memperlihatkan model-model yang berbadan kurus dan berotot, maka banyaknya individu yang berpikir bahwa hal tersebut adalah suatu keharusan agar dapat diterima oleh masyarakat (Irmayanti, 2009).

Menurut Germer dan Neff (2019) *Self compassion* dapat mengurangi perbandingan penampilan sosial seperti kecenderungan untuk menilai daya tarik sosial dengan membandingkan penampilan fisik individu dengan orang lain. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk tidak menghakimi dan tidak mengkritik diri sendiri ketika dihadapkan dengan

situasi yang mengganggu di media sosial, dapat mengurangi keadaan emosional yang negatif yang dihasilkan dari penggunaan media sosial dengan meningkatkan kesadaran akan pikirannya dan mengasihi dirinya dengan lebih baik (Neff, 2003). Studi telah menemukan bahwa *self compassion* yang lebih tinggi dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih sedikit, rasa malu tubuh yang lebih sedikit, dan lebih sedikit masalah citra tubuh (Neff, 2003). *Self Compassion* tidak hanya memberikan keseimbangan untuk mengelola perasaan tidak puas berkenaan dengan berat badan dan bentuk tubuh seseorang ketika diri sedang terancam, tetapi juga lebih mungkin untuk memotivasi keinginan untuk memperbaiki diri (Thørgersen-Ntoumani et al., 2017). Dalam domain kesehatan, satu studi menunjukkan bahwa sifat *self compassion* berkorelasi positif dengan memotivasi latihan intrinsik (Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010), mendorong diri dalam mengurangi makan berlebihan terhadap *eating disorder* (Adams & Leary, 2007) dan mengurangi rokok untuk kesehatan individu (Kelly, Zuroff, Foa, & Gilbert, 2009). Mantzios, M., & Egan, H. (2018) meneliti bahwa adanya korelasi antara *self compassion*, *mindful eating* dengan pola makan yang sehat. Breines and Chen (2012) menemukan bahwa *self compassion* menghasilkan *self improvement* yang lebih kuat untuk berubah dan memperbaiki diri setelah mengidentifikasi kelemahan pribadi. Menurut Germer dan Neff (2019) Individu yang menyayangi diri sendiri termotivasi untuk lebih baik, tetapi karena alasan intrinsik, bukan karena mereka ingin mendapatkan persetujuan sosial, Individu yang menyayangi diri sendiri belajar dan melakukan segala hal sebaik-baiknya, tetapi juga mengakui dan menerima bahwa mereka tidak selalu dapat mencapai tujuan mereka.

Namun, Menurut Cohen et al (2017) bahwa waktu yang telah dihabiskan dalam menggunakan media social tidak berkorelasi dengan harga diri, dorongan untuk kurus dan objektifikasi diri. Adanya penelitian lain yang mengatakan bahwa gambar yang dipaparkan oleh *Facebook* dan media sosial lainnya tidak mempengaruhi internalisasi ideal pada dewasa muda. Tylka et al (2015) mengatakan bahwa wanita yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi dihadapkan pada tekanan terkait pada media social. Dengan adanya penelitian yang tidak konsisten dan terdapat perbedaan dengan penelitian lainnya, maka peneliti tergerak untuk meneliti mengenai hubungan *self compassion* terhadap *body image* pada dewasa awal yang mengikuti standar ideal penampilan di media sosial.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif korelasional non eksperimen. Dengan Teknik *Nonprobability Sampling* yaitu salah satu teknik pengambilan sampel yang tidak mempunyai probabilitas yang sama untuk dipilih dan *Purposive Sampling* yaitu penulis menentukan beberapa kriteria dalam menentukan partisipan untuk berpartisipasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa awal sebanyak 171 orang, mengacu pada pernyataan Cohen, bahwa minimum sampel adalah 80 untuk mencapai kekuatan statistik sebesar 80% untuk mendeteksi nilai setidaknya 0.25% dengan probabilitas kesalahan sebesar 5% (dalam Jauhar, et al., 2016). Terdiri dari 122 wanita dan 49 laki-laki yang berusia 18-25 tahun. Menggunakan media sosial setiap harinya selama 6 bulan terakhir. Dalam penelitian ini subyek tidak diberikan batasan ras, suku, agama, pendidikan, jenis kelamin dan status sosial pada karakteristik subyek.

HASIL

Tabel 1. Pengolahan Uji Normalitas
Hasil Analisis Uji Normalitas
(Self Compassion terhadap Body image)
Sumber: Data yang diolah di SPSS

Variabel	Normalitas	Keterangan
<i>Self Compassion</i>	0,92	Tinggi
<i>Multidimensional Body Image Self Relations Questionnaire- Appearance Questionnaire (MBSRQ-AS)</i>	0,04	Rendah

Peneliti melakukan uji normalitas sebelum melakukan uji korelasi pada variabel *self compassion*, kesadaran penampilan terkait media sosial dan *body image*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *one-sample kolgomorov-smirnov test*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel *self compassion* sosial memiliki nilai $p < 0.92$, variabel kesadaran penampilan terkait media sosial (ASMC) memiliki nilai $p < 0.80$. Dan variabel *body image* secara umum (MBSRQ-AS) memiliki nilai $p > 0,29$. Berdasarkan ketiga nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa data variabel dalam *self compassion* dan kesadaran penampilan terkait media sosial (ASMC) memiliki distribusi nilai yang normal, namun dalam variable *body image* secara umum (MBSRQ-AS) memiliki distribusi nilai yang tidak normal.

Tabel 2. Pengolahan Uji Korelasi
Hasil Analisis Uji Korelasi
(Self Compassion terhadap Body image)
Sumber: Data yang diolah di SPSS

Variabel	R	P	Keterangan
<i>Self Compassion dan Body Image</i>	0.244	0.001	Korelasi Positif, Kategori rendah

Pengujian dilakukan dengan menggunakan korelasi *Spearman*, peneliti menggunakan korelasi *Spearman* karena hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel *body image* (MBSRQ-AS) tidak normal. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa pada *self compassion* dengan *body image* hasil menunjukkan bahwa $r = 0.244$, $p = 0.001 < 0.05$. Maka disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan yang positif antara *self compassion* dengan *body image*. Jika *self compassion* tinggi maka individu memiliki *body image* yang tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara variabel *self compassion* dengan *body image* pengguna media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Adanya korelasi dan hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan *body image*. Maka terdapat hubungan antara *self compassion* terhadap *body image* yang mengikuti standar ideal penampilan di media sosial.

Sedangkan saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu bahwa 1) peneliti dapat menggunakan partisipan perempuan dan laki-laki dengan seimbang, 2) Menggunakan lebih banyak partisipan agar hasil yang diperoleh memiliki peluang kesalahan yang sedikit, 3) Menggunakan subyek dalam kalangan remaja, dikarenakan remaja merupakan tahap dimana individu sangat memperhatikan dan mengembangkan citra tubuhnya, 4) Mempertimbangkan untuk menghubungkan dengan variabel lainnya seperti *self esteem*, depresi dan gangguan makan, dan 5) dalam variabel *self compassion* peneliti bisa menambahkan variabel praktik *mindfulness* dikarenakan *mindfulness* merupakan salah satu dimensi atau aspek dari *self compassion*. Saran praktis yang dapat diberikan bagi para pembaca ialah 1) para dewasa awal dapat lebih menyayangi dirinya sendiri agar memiliki kesehatan mental yang baik dan memberikan pengaruh positif terhadap citra tubuhnya, dengan cara berhenti untuk menyalahkan diri jika ada sesuatu yang tidak berjalan sesuai dengan keinginannya, mengakui bahwa permasalahan yang dialami, juga dialami oleh orang lain dan memahami perasaan dan emosi dengan keterbukaan. Individu berkeinginan untuk belajar memperbaiki dirinya sendiri dengan merawat dan menjaga kesehatan mental serta fisiknya. Pada kesehatan fisik, individu bisa melakukannya dengan cara seperti olahraga yang teratur, makan-makanan yang bergizi, berhenti merokok. 2)Peneliti juga berharap agar para dewasa awal dapat mengatur kembali penggunaan media sosial yang berlebihan karna dapat berdampak dengan kesehatan mental individu.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body image* pada dewasa awal yang mengikuti standar ideal penampilan dimedia sosial. Berdasarkan hasil uji yang diperoleh bahwa terdapat korelasi dan hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan *body image*. Yang dapat diartikan bahwa *self compassion* yang tinggi memiliki *body image* yang positif, dan sebaliknya Individu yang memiliki *self compassion* yang rendah dapat memiliki citra tubuh yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Moffitt et al (2018) bahwa *self compassion* dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh. Kasih sayang diri yang tinggi meningkatkan citra tubuh yang positif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Yang pertama bahwa populasi sampel yang terlalu sedikit sehingga, dapat terjadinya peluang kesalahan yang besar. Hal ini terjadi dikarenakan waktu penyebaran yang terlalu terbatas dan social distancing yang sulit menyebarkan kuesioner dengan lembaran hard copy kepada partisipan. Yang kedua, ketidakseimbangan populasi jenis kelamin, partisipan perempuan lebih dominan dibandingkan lelaki. Penelitian masih memiliki keterbatasan dalam sumber jurnal dan teori-teori yang tersedia.



Konferensi Nasional
Konsorsium Psikologi LLDIKTI III



LLDIKTI WILAYAH III JAKARTA

SERTIFIKAT

Diberikan kepada

Roswiyani

Atas partisipasi sebagai

PEMAKALAH

dalam:

Konferensi Nasional 1

Konsorsium Psikologi (KN1KP) LLDIKTI Wilayah III

dilaksanakan di Jakarta, tanggal 10 April 2021

dengan judul

**"Hubungan Self Compassion Terhadap Body Image Pada
Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di
Media Sosial"**



★ Prof. Dr. Agus Setyo Budi, M.Sc.

Kepala LLDIKTI Wilayah III



Dr. Magdalena S. Halim, Psikolog.

Ketua Panitia



Dr. Agustinus Prasetyantoko

Rektor Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

