

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH (BODY DISSATISFACTION) PADA PEREMPUAN DEWASA BERKERUDUNG

Ellen Adelia Elga Vranzani¹, Suhadianto², Herlan Pratikto³
ellenadelia24@gmail.com¹, suhadianto@untag-sby.ac.id², pratiktoherlan75@gmail.com³
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan permasalahan yang banyak dialami perempuan dewasa dan berkaitan dengan paparan standar kecantikan ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa berkerudung. Populasi penelitian adalah perempuan dewasa berkerudung, dengan partisipan sebanyak 118 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala *self-compassion* dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Hasil analisis korelasi pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r=-0,553$; $p<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh. Kesimpulannya, *self-compassion* berperan sebagai faktor pelindung terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa berkerudung.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Ketidakpuasan Tubuh, Perempuan Berkerudung, Pengaruh Budaya, Self-Compassion.

ABSTRACT

Body dissatisfaction is a common problem experienced by adult women and is closely related to exposure to ideal beauty standards. This study aims to examine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among adult hijab-wearing women. The population consisted of adult hijab-wearing women, with 118 participants selected using purposive sampling. The instruments used were the self-compassion scale and the body dissatisfaction scale, both of which had undergone validity and reliability testing. This study employed a quantitative correlational design. Pearson correlation analysis showed a significant negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction. These findings indicate that higher self-compassion functions as a protective factor against body dissatisfaction among adult hijab-wearing women.

Keywords: Body Dissatisfaction, Body Image, Cultural Influence, Hijab-Wearing Women, Self-Compassion.

PENDAHULUAN

Di era digital sekarang ini, representasi citra tubuh di media massa dan media sosial telah menjadi isu psikologis yang semakin kompleks, terutama bagi perempuan. Standar kecantikan yang disajikan seringkali tidak realistis, yang kemudian menciptakan tekanan sosial yang kuat dan berujung pada perasaan negatif terhadap tubuh sendiri. Perasaan ini, yang dikenal sebagai ketidakpuasan bentuk tubuh, merupakan evaluasi negatif dan pengalaman tidak puas terhadap penampilan fisik diri (Restiana & Dwiastuti, 2021). Isu ini bukan hanya masalah personal, melainkan fenomena yang meluas secara global, terbukti dari studi global juga menemukan hampir setengah (48,7%) dari sampel perempuan dewasa melaporkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka, dengan faktor risiko yang mencakup usia, gaya hidup, dan kondisi kesehatan (da Mota dkk., 2020).

Penggunaan kerudung sering dipahami sebagai bentuk kontrol diri dan kesadaran religius yang dapat memengaruhi persepsi perempuan terhadap penampilannya. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kerudung tidak serta-merta memberikan perlindungan penuh dari tekanan sosial terkait standar kecantikan. Penelitian pada perempuan Muslim di Inggris menemukan bahwa meskipun perempuan yang berhijab cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif, mereka tetap dapat mengalami ketidakpuasan tubuh ketika berhadapan dengan standar kecantikan yang dominan di masyarakat (Swami, 2015). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian pada mahasiswi Muslim di Indonesia yang menunjukkan bahwa baik perempuan berkerudung maupun tidak berkerudung memiliki kerentanan yang sama terhadap ketidakpuasan tubuh akibat pengaruh lingkungan sosial, seperti komentar keluarga, tekanan teman sebaya, serta internalisasi standar kecantikan yang berkembang dalam budaya populer (Khoirunnisa & Yuniardi, 2020).

Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa perempuan berhijab tetap dapat mengalami ketidakpuasan tubuh apabila mereka memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial terhadap figur atau standar kecantikan tertentu yang menekankan tubuh langsing sebagai indikator kecantikan ideal (Hikmah, 2022). Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa status penggunaan kerudung tidak sepenuhnya menentukan tingkat ketidakpuasan tubuh, sebab tekanan sosial mengenai penampilan dapat memengaruhi perempuan berkerudung maupun tidak berkerudung dalam intensitas yang relatif serupa (Hikmah, 2022).

Data dari riset lain juga menguatkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh adalah masalah signifikan di kalangan perempuan, terutama pada fase dewasa awal (emerging adulthood). Masa dewasa awal, yang membentang dari akhir usia belasan hingga akhir usia dua puluhan, merupakan periode transisi di mana penampilan fisik sering dianggap krusial, misalnya dalam konteks daya tarik. Penelitian yang dilakukan mengindikasikan bahwa secara simultan, perbandingan sosial dan perfeksionisme berkorelasi signifikan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dalam masa emerging adulthood. Selain itu, secara parsial, perfeksionisme berkorelasi positif signifikan dengan ketidakpuasan tubuh (Ananta & Suhadianto, 2022). Adanya korelasi positif signifikansi antara social comparison dan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal user Instagram juga ditemukan, melalui koefisien korelasi yakni ($r = 0,729$, $p < 0,01$), yang berimplikasi bahwasanya makin sering individu melakukan social comparison, makin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang dirasakan (Dewi dkk., 2020).

Signifikansi isu ini semakin diperkuat melalui hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 51 responden perempuan berkerudung. Mayoritas responden menunjukkan kecenderungan yang tinggi, terlihat dari tingginya persentase responden yang menyatakan persetujuan terhadap isu penampilan. Tingkat kekhawatiran tertinggi ditemukan pada aspek persepsi berat badan, dimana 80,39% responden (41 dari 51 orang) menyatakan khawatir tubuh mereka terlihat gemuk. Selain itu, 74,51% responden (38 dari 51 orang) secara umum menyatakan ketidakpuasan dengan bentuk tubuh mereka. Kecemasan terkait penampilan juga dilaporkan cukup tinggi, dengan 58,82% responden (30 dari 51 orang) merasa cemas ketika melihat tubuh mereka di cermin. Menguatkan temuan tentang pentingnya faktor social comparison dalam literatur, sebanyak 66,67% responden (34 dari 51 orang) juga menyatakan bahwa mereka sering melakukan perbandingan fisik dengan individu lain. Data kolektif melalui survei pendahuluan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar perempuan berkerudung dalam sampel memiliki kecenderungan tinggi terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku perbandingan sosial terkait penampilan fisik.

Perempuan berkerudung tentu saja tidak kebal terhadap tekanan sosial ini. Meskipun kerudung sering kali dipandang sebagai simbol penekanan pada nilai-nilai internalitas dan spiritualitas, mereka tetap menghadapi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang dominan di era kontemporer. Dalam studi pada komunitas Solo Hijabera, ditemukan bahwa para anggotanya memiliki persepsi kompleks tentang kecantikan yang tidak hanya mencakup fisik, tetapi juga kepribadian (Pratiwi & Susilowati, 2020).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak hanya menimbulkan dampak psikologis, tetapi juga berimplikasi pada aspek sosial yang memengaruhi interaksi individu dalam lingkungan sekitarnya. Interaksi dalam keluarga merupakan salah satu sumber tekanan sosial yang dapat memperkuat evaluasi negatif terhadap tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa family fat talk, yaitu komentar atau percakapan keluarga mengenai berat badan atau bentuk tubuh, berdampak pada meningkatnya ketidakpuasan citra tubuh pada perempuan dewasa muda, yang pada akhirnya dapat menurunkan kenyamanan individu dalam berinteraksi dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial (Hany & Susanto, 2025). Selain itu, kecenderungan melakukan perbandingan sosial (social comparison) juga berkontribusi terhadap terbentuknya persepsi tubuh negatif. Perempuan yang lebih sering membandingkan penampilan dirinya dan meningkatnya kecanggungan saat berada dalam situasi sosial (Alifa & Rizal, 2020).

Dampak sosial lainnya muncul melalui pengalaman Body Shaming, yakni bentuk komentar negatif mengenai tubuh yang orang lain sampaikan dalam lingkungan sosial. Studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengalaman Body Shaming dapat menurunkan citra tubuh, memunculkan rasa malu sosial, serta mendorong individu untuk menarik diri dari kegiatan sosial dan relasi interpersonal (Ramadhila & Supriyono, 2023). Dengan demikian, berpotensi menghambat fungsi sosial individu melalui penurunan Self-Esteem, sensitivitas terhadap evaluasi sosial, dan pengurangan keterlibatan dalam aktivitas sosial sehari-hari.

Perilaku yang sering muncul akibat ketidakpuasan bentuk tubuh sangat beragam dan merugikan, baik secara fisik maupun psikologis. Individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya cenderung terobsesi dengan diet ekstrem, olahraga berlebihan, atau bahkan melakukan prosedur kosmetik kecantikan untuk mengubah penampilan. Obsesi terhadap perubahan penampilan ini berisiko memicu gangguan makan dan masalah kesehatan fisik yang serius. Selain itu, mereka mungkin menghindari situasi sosial di mana penampilan fisik menjadi sorotan, seperti berfoto, menghindari acara, atau bahkan berinteraksi dengan orang lain. Penghindaran tersebut sering kali didorong oleh rasa malu dan kecemasan yang mendalam terhadap bentuk tubuh mereka. Sikap ini berpotensi merusak hubungan sosial dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Putri & Indryawati, 2019).

METODE PENELITIAN

Riset berikut memakai pendekatan kuantitatif dan menerapkan desain korelasional guna menguji korelasi antara self-compassion serta ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa berkerudung. Tujuan dilaksanakannya riset berikut ialah untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat self-compassion berhubungan dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh perempuan yang mengenakan hijab.

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa berkerudung yang tinggal di wilayah Surabaya dan sekitarnya. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria penelitian, yakni perempuan berusia 18 tahun ke atas dan aktif mengenakan hijab dalam kehidupan sehari-hari. Sampel yang dipilih sebanyak 118 responden, yang dianggap cukup untuk mencapai hasil yang signifikan berdasarkan perhitungan ukuran sampel menggunakan rumus Cohen (1988).

Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Penghimpunan data dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner online, yang disebarakan melalui Google Forms. Survei daring ini digunakan untuk mempermudah distribusi kuesioner kepada responden perempuan berkerudung di wilayah Surabaya dan sekitarnya. Kuesioner berikut mencakup dua bagian esensial: bagian pertama mengumpulkan data demografis, seperti usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman dalam mengenakan hijab, sedangkan bagian kedua terdiri dari dua skala utama yang mengukur self-compassion dan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Untuk mengukur self-compassion, digunakan Self-Compassion Scale (Neff, 2003), yang mencakup 26 item yang mengukur tiga aspek utama self-compassion, yakni self-kindness, common humanity, serta mindfulness. Setiap item pada skala ini diukur memakai skala Likert 4 poin, melalui opsi respons; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh, digunakan skala yang dirancang khusus dalam penelitian ini berdasarkan teori Rosen & Reiter (1996) yang mengukur dua aspek utama ketidakpuasan tubuh: negative self-evaluation dan social shame. Skala ini terdiri dari sejumlah item yang mencakup perasaan responden terhadap tubuh mereka, baik dalam hal perbandingan dengan standar kecantikan sosial maupun evaluasi internal terhadap penampilan fisik mereka. Seperti halnya skala self-compassion, skala ketidakpuasan bentuk tubuh menggunakan skala Likert 4 poin, yang mencakup: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis menggunakan SPSS versi 16. Sebelum analisis utama dilakukan, pengujian normalitas dilaksanakan untuk memverifikasi bahwasanya data berdistribusikan normal.

Asymp. Sig. (2-tailed)	Ket.
.200	P>0,05

Dari hasil uji normalitas terhadap variabel , diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$, > taraf signifikansi 0,05. Maka, bisa dinyatakan bahwasannya bahwa sebaran data variabel berdistribusi normal

Pengujian linearitas juga dilaksanakan untuk memvalidasi bahwa korelasi antara self-compassion dan ketidakpuasan bentuk tubuh bersifat linear, yang merupakan prasyarat untuk menggunakan teknik korelasi parametrik.

F	Sig.
1.063	0.402

Berdasarkan hasil uji linearitas menerapkan software SPSS versi 16 for Windows, didapatkan hasil signifikan Deviation from Linearity sejumlah 0,402 ($p > 0,05$). Perolehan itu mengindikasikan bahwasannya tidak ada deviasi dari linearitas, sehingga bisa dinyatakan korelasi antara Self-Compassion serta bersifat linear.

Menurut perolehan pengujian prasyarat yang sudah dilaksanakan, diketahui bahwasanya data riset berdistribusikan normal dan korelasi antara peubah Self-Compassion dengan menunjukkan pola korelasi yang linear. Pemenuhan asumsi

normalitas dan linearitas tersebut mengindikasikan bahwasannya data studi telah memenuhi kriteria guna dianalisis dengan teknik statistik parametrik.

Sehubungan dengan terpenuhinya asumsi-asumsi tersebut, analisis data pada studi ini dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment. Teknik analisis ini diterapkan guna mengetahui arah serta kekuatan korelasi antara variabel Self-Compassion selaku peubah independent selaku sebagai peubah dependent.

Analisis korelasi Pearson Product Moment dilakukan melalui software SPSS versi 16 for Windows, melalui derajat signifikan yakni 0,05. Perolehan analisis korelasi selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis penelitian serta pembahasan temuan studi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dipergunakan untuk memperoleh representasi terkait skala Self-Compassion dalam subjek penelitian. Perolehan olah data terhadap 24 aitem memperlihatkan bahwasanya skor minimum yang diperoleh adalah 24, sedangkan skor maksimum mencapai 96. Dengan demikian, rentang skor self-compassion dalam penelitian ini sebesar 72, yang diperoleh melalui gap antara poin maksimum serta minimum. Selain itu, perhitungan mean hipotetik menunjukkan nilai sejumlah 60, melalui simpangan baku hipotetik sejumlah 12.

Jumlah Aitem	Nilai		Range	Mean Hipotetik	Std. Deviation Hipotetik
	Minimum	Maksimum			
24	24	96	72	60	12

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, skor Self-Compassion selanjutnya diklasifikasikan menggunakan norma kategorisasi. Norma tersebut membagi tingkat Self-Compassion ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Penentuan batas pada masing-masing kategori didasarkan pada nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik sebagai dasar perhitungan.

Dengan menggunakan mean hipotetik sejumlah 60 serta simpangan baku hipotetik sejumlah 12, skor Self-Compassion yang berada di atas 78 dikategorikan sebagai sangat tinggi. Skor pada rentang 66 hingga 78 termasuk dalam kategori tinggi. Skor pada rentang 54 hingga 65 dikategorikan sebagai sedang. Skor pada rentang 42 hingga 53 termasuk dalam kategori rendah, sedangkan skor ≤ 42 dikategorikan sebagai sangat rendah.

Rumus Perhitungan	Hasil	Kategori	Skor
$M + 1,5SD < X$	$78 < X$	Tinggi Sekali	> 78
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$66 < X \leq 78$	Tinggi	66-78
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$54 < X \leq 65$	Sedang	54-65
$M - 1,5SD < X \leq 0,5SD$	$42 < X \leq 53$	Rendah	42-53
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 42$	Rendah Sekali	≤ 42

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan, responden selanjutnya diklasifikasikan ke dalam masing-masing kategori tingkat Self-Compassion. Perolehan analisis kategorisasi memperlihatkan bahwasanya mayoritas koresponden berkategori tinggi, yakni sebanyak 52 individu (44,07%), yang memberikan indikasi bahwasanya sebagian besar koresponden mempunyai kemampuan yang cukup baik dalam memperlakukan diri secara positif, khususnya dalam menghadapi pengalaman yang kurang menyenangkan. Selain itu, responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi berjumlah 24 orang (20,34%), yang menunjukkan tingkat Self-Compassion yang sangat baik. Pada kategori sedang, terdapat 23 responden (19,49%), yang menggambarkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat Self-Compassion yang berada pada taraf moderat.

Sementara itu, koresponden yang berkategori rendah berjumlah 17 individu (14,41%), serta koresponden dengan berkategori sangat rendah sejumlah 2 individu (1,69%), yang memperlihatkan bahwasanya hanya segelintir koresponden yang mempunyai skala Self-Compassion yang kurang optimal. Secara keseluruhan, distribusi kategori tersebut menunjukkan bahwa tingkat Self-Compassion pada responden penelitian ini cenderung berkategori tinggi, maka bisa diambil simpulan bahwasanya mayoritas koresponden sudah mempunyai pandangan welas asih kepada dirinya untuk menghadapi sejumlah pengalaman kehidupan.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi Sekali	24	20,34%
Tinggi	52	44,07%
Sedang	23	19,49%
Rendah	17	14,41%
Rendah Sekali	2	1,69%
Total	118	100%

Mengenai tingkat body dissatisfaction pada responden penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan tingkat body dissatisfaction yang dimiliki responden menurut poin yang didapatkan melalui perolehan pemberian tanggapan pada skala penelitian.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif, diketahui bahwa skor body dissatisfaction responden berada pada hasil minimum sejumlah 27 serta maksimum sejumlah 108, sehingga rentang skor yang dihasilkan adalah sebesar 81. Skala body dissatisfaction yang dipergunakan pada riset berikut memiliki nilai mean hipotetik sejumlah 67,5 serta simpangan baku hipotetik sejumlah 13,5. Nilai rerata hipotetik serta standar deviasi hipotetik tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penyusunan norma kategorisasi tingkat body dissatisfaction responden. Kategorisasi ini dilakukan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian serta memberikan gambaran yang lebih jelas dan sistematis mengenai tingkat body dissatisfaction yang dimiliki oleh responden.

Jumlah Aitem	Nilai		Range	Mean Hipotetik	Std. Deviation Hipotetik
	Minimum	Maksimum			
27	27	108	81	67,5	13,5

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah disusun, tingkat body dissatisfaction pada responden penelitian diklasifikasikan pada lima jenis, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Klasifikasi tersebut dilakukan untuk memberi representasi yang lebih terstruktur mengenai variasi skala body dissatisfaction yang dimiliki oleh responden. terkait

Pengelompokan tingkat body dissatisfaction ke dalam lima kategori tersebut digunakan sebagai dasar dalam proses analisis data serta penyajian distribusi responden berdasarkan tingkat body dissatisfaction yang dimiliki.

Rumus Perhitungan	Hasil	Kategori	Skor
$M + 1,5SD < X$	$88 < X$	Tinggi Sekali	> 88
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$74 < X \leq 88$	Tinggi	74-88
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$61 < X \leq 73$	Sedang	61-73
$M - 1,5SD < X \leq 0,5SD$	$47 < X \leq 60$	Rendah	47-60
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 47$	Rendah Sekali	≤ 47

Selanjutnya, responden penelitian diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat body dissatisfaction berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan. Hasil pengelompokan menunjukkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 45 orang atau sebesar 38,14%. Kategori sedang menempati urutan

berikutnyadengan jumlah responden sebanyak 36 orang dan persentase sebesar 30,51%. Responden yang termasuk dalam kategori rendah sekali berjumlah 23 orang atau setara dengan 19,49%. Sementara itu, responden dengan tingkat body dissatisfaction tinggi tercatat sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 7,63%, dan responden yang berada pada kategori tinggi sekali berjumlah 5 orang atau sebesar 4,24%.

Secara keseluruhan, distribusi hasil kategorisasi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat body dissatisfaction pada responden penelitian cenderung berada pada kategori rendah. Meskipun demikian, keberadaan responden pada kategori sedang hingga tinggi menunjukkan adanya variasi tingkat body dissatisfaction yang masih perlu diperhatikan dalam analisis lebih lanjut.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi Sekali	5	4,24%
Tinggi	9	7,63%
Sedang	36	30,51%
Rendah	45	38,14%
Rendah Sekali	23	19,49%
Total	118	100%

Riset berikut adalah riset kuantitatif yang menggunakan pendekatan korelasional serta memiliki maksud untuk mengkaji korelasi antara Self-Compassion serta Body Dissatisfaction. Analisis data dalam riset berikut dilakukan memakai metode korelasi Pearson Product Moment menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 16.0. Pemilihan teknik analisis tersebut didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui arah hubungan, kekuatan hubungan, serta tingkat signifikansi antara dua peubah yang dikaji. Luaran yang dihasilkan dari analisis korelasi ini meliputi hasil koefisien korelasi (r), hasil signifikan (p), serta besarnya sumbangan efektif (R^2).

Menurut perolehan analisis data memakai korelasi Pearson Product Moment, didapatkan hasil koefisien korelasi sejumlah $r = -0,559$ melalui hasil signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Perolehan itu membuktikan bahwasanya ditemukan korelasi signifikansi antara Self-Compassion serta Body Dissatisfaction. Hasil koefisien korelasi yang memiliki nilai negatif mengindikasikan bahwasanya korelasi antara kedua peubah

berlawanan arah. Dengan demikian, makin tinggi skala Self-Compassion yang dipunyai individu, alhasil makin rendah skala Body Dissatisfaction yang dirasakan. Kebalikannya, individu yang memiliki skala Self-Compassion yang rendah besar kemungkinan mempunyai skala Body Dissatisfaction yang lebih besar. Selanjutnya, besarnya sumbangan efektif peubah Self-Compassion terhadap Body Dissatisfaction ditunjukkan oleh nilai R^2 sejumlah 0,312, artinya bahwa Self-Compassion memberi kontribusi sejumlah 31,2% kepada variasi Body Dissatisfaction. Sementara itu, selebihnya sejumlah 68,8% terpengaruh faktor-faktor lainnya di luar variabel yang dikaji dalam riset berikut. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya Self-Compassion adalah satu dari unsur yang memiliki peran penting untuk menjelaskan tingkat Body Dissatisfaction, meskipun masih terdapat variabel lain yang turut berkontribusi.

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
Self-COMpassion_Body Dissatisfaction	-.559	Tinggi Sekali	> 88

Pembahasan

Riset berikut memperlihatkan bahwasanya self-compassion berperan krusial untuk mengurangi body dissatisfaction pada perempuan dewasa berkerudung. Hasil berikut membuktikan bahwa individu dengan skala self-compassion yang lebih besar condong mempunyai pandangan yang lebih positif dan lebih mampu menerima kondisi

tubuhnya, yang pada gilirannya mengurangi tingkat body dissatisfaction. Dengan demikian, self-compassion berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu dalam menghadapi penilaian negatif terhadap tubuh dengan cara yang lebih adaptif. Perolehan riset berikut konsisten dengan penelitian Neff (2003) yang menemukan bahwasanya self-compassion terkait dengan penerimaan diri dan penurunan kecenderungan kritik diri yang berlebihan. Penelitian Setiawan dan Aminah (2020) menunjukkan bahwa self-compassion dapat menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat body dissatisfaction pada wanita dewasa muda. Self-compassion, yang mencakup penerimaan diri, kesadaran terhadap pengalaman emosional, dan keinginan untuk merawat diri sendiri, terbukti membantu individu melihat tubuh mereka dengan cara yang lebih positif (Setiawan & Aminah, 2020). Penelitian ini juga mengkonfirmasi temuan Prasetya dan Wulandari (2020) yang menjelaskan bahwasanya self-compassion berhubungan signifikan dengan pengurangan body dissatisfaction, yang kemudian dapat meningkatkan kesehatan mental perempuan (Prasetya & Wulandari, 2020).

Kategorisasi self-compassion menunjukkan dominasi responden dengan tingkat self-compassion yang tinggi, sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menekankan pentingnya penerimaan diri dan kesadaran terhadap ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pengalaman manusia. Di sisi lain, hasil kategorisasi body dissatisfaction mengindikasikan bahwa responden memiliki persepsi yang bervariasi terhadap tubuh mereka, yang dipengaruhi oleh evaluasi pribadi terhadap kondisi fisik mereka. Individu dengan body dissatisfaction rendah kemungkinan besar mempunyai penerimaan diri yang lebih baik, sementara mereka yang mempunyai body dissatisfaction tinggi lebih rentan terhadap standar kecantikan eksternal. Temuan ini sejalan dengan pandangan Cash (2011), yang menyatakan bahwa body dissatisfaction erat kaitannya dengan evaluasi negatif terhadap tubuh dan tekanan sosial mengenai penampilan fisik. Fatimah dan Harahap (2022) menemukan bahwa perempuan pekerja yang memiliki skala self-compassion yang lebih tinggi kemungkinan besar mempunyai citra tubuh yang lebih baik, meskipun mereka merasakan tekanan sosial yang berhubungan dengan penampilan fisik. Self-compassion dalam penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan terhadap body dissatisfaction, meskipun faktor lain di luar self-compassion juga berperan. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh besar dalam menurunkan body dissatisfaction, meskipun masih ada berbagai faktor lain yang mempengaruhi kondisi tersebut. Hal ini sesuai dengan pandangan Cash (2011) yang menyatakan bahwa body dissatisfaction dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Pertiwi dan Kurniawati (2019) menekankan bahwa self-compassion dapat membantu perempuan untuk lebih menerima tubuh mereka, meskipun menghadapi body dissatisfaction. Perlu diperhatikan dalam konteks ini, penerimaan diri yang dibangun melalui self-compassion terbukti menjadi faktor yang mengurangi evaluasi negatif terhadap tubuh, yang sering kali dipengaruhi oleh standar kecantikan sosial (Pertiwi & Kurniawati, 2019). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Santoso dan Widodo (2020), yang menemukan bahwa perempuan yang lebih menerima diri cenderung memiliki body dissatisfaction yang lebih rendah (Santoso & Widodo, 2020). Riset berikut mempunyai sejumlah keterbatasan. Pertama, riset berikut memakai desain korelasional alhasil, tidak bisa menerangkan korelasi kausalitas dengan langsung. Kedua, masih terdapat variabel lain di luar self-compassion yang berpotensi memengaruhi body dissatisfaction namun belum diukur dalam penelitian ini. Ketiga, karakteristik responden yang terbatas pada perempuan dewasa berkerudung menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, bisa dinyatakan bahwasannya self-compassion mempunyai korelasi negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa berkerudung. Semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin rendah ketidakpuasan tubuh yang dirasakan oleh individu. Self-compassion, yang mencakup sikap kasih sayang pada diri sendiri, kesadaran bahwasanya penderitaan ialah sebagian dari pengalaman individu, dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan bijaksana, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecenderungan terhadap perbandingan sosial yang berujung pada ketidakpuasan tubuh.

Studi ini menyatakan bahwasannya perempuan yang berkerudung cenderung mempunyai tingkat optimisme yang lebih baik serta lebih mampu menerima diri mereka dengan baik. Meskipun menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan, perempuan berkerudung menunjukkan kemampuan untuk melihat diri mereka secara positif, dengan mengutamakan nilai-nilai internal seperti keyakinan agama dan kepribadian. Dengan adanya self-compassion, perempuan berkerudung lebih dapat menerima tubuh mereka apa adanya, tanpa terpengaruh secara berlebihan oleh penilaian sosial yang seringkali tidak realistis. Hal ini mengindikasikan bahwa kebiasaan positif dalam menerima diri dan mengurangi kritik terhadap penampilan fisik dapat memperkuat kepercayaan diri mereka.

Saran

Dari temuan studi serta keterbatasan yang telah diuraikan, beberapa saran dapat diberikan untuk berbagai pihak:

1. Bagi Perempuan Dewasa Berkerudung

Disarankan untuk secara aktif mengembangkan sikap self-compassion dalam kehidupan sehari-hari. Praktik ini dapat dimulai dengan menerima kekurangan tubuh dan menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat. Meskipun perempuan berkerudung sudah menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, terus mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu langkah yang bisa dijalankan ialah rutin merenungkan pengalaman positif dan mengingatkan diri tentang nilai dan keunikan tubuh mereka. Diharapkan, perempuan berkerudung semakin mampu melihat diri mereka secara positif tanpa dibebani oleh standar kecantikan eksternal.

2. Bagi Perguruan Tinggi dan Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memperkenalkan program pelatihan mengenai self-compassion dan body positivity untuk mahasiswa, khususnya yang berhijab. Program ini bisa menjadi alat yang efektif dalam mengatasi tekanan terkait citra tubuh, serta mendukung perkembangan kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, mengembangkan budaya yang mendukung penerimaan diri dan pengurangan standar kecantikan yang merugikan juga sangat penting.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi lanjutan dapat dijalankan dengan memperluas populasi sampel, termasuk perempuan dari berbagai latar belakang sosial serta budaya. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam juga dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai cara self-compassion mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dalam berbagai kelompok masyarakat. Penelitian tentang hubungan antara self-compassion dan faktor psikologis lainnya, seperti stres dan kecemasan sosial, juga bisa menjadi fokus yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Busaidi, S., dkk. (2025). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan faktor-faktor yang berhubungan pada mahasiswi di Oman. *Scientific Journal of Middle East Medicine*.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill Shackleford, K. E. (2014). Self compassion and body image meditation intervention.
- Ananta, A., & Suhadianto. (2022). Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia*, 11(4), 532–541.
- Angelin, E. L., & Umar, Muh. F. R. (2025). Objektifikasi Diri sebagai Faktor Penyebab Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 132–138.
- Arthantie, S. D., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara Social Comparison dengan pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna TikTok. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 465–480.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). Metode penelitian psikologi (Edisi Revisi). Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2011). The Impact of Body Image on Mental Health. *Body Image*, 8(1), 1-11.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Da Mota, V. E. C., Haikal, D. S. A., Magalhães, T. A., e Silva, N. S. S., & Veloso Silva, R. R. (2020). Dissatisfaction with body image and associated factors in adult women. *Revista de Nutricao*, 33, 1–12.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02), 173–180. 51 52
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). The impact of social networking sites on body image and disordered eating. *Body Image*.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2021). The role of social media in body image concerns and disordered eating: A review of current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 36, 56–61.
- Fatimah, U., & Harahap, E. R. (2022). Self-compassion dan body dissatisfaction pada wanita pekerja: Analisis deskriptif. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 14(2), 89-98.
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). The compassionate mind: A new approach to life's challenges. Constable & Robinson.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge.
- Hati, Caesar. Intan. P., & Soetjiningsih, Christina. H. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99.
- Hidayati, S. (2021). Pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda di Jakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 145 160.
- Hittner, J. B., & Pyszczynski, T. (2021). Emotion regulation and body image dissatisfaction: A mediation model. *Body Image*, 39, 211–219.
- Kartikasari, Y. N. (2013). TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 304–323.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, 08(02), 224–233.
- Martins, M. J., Ferreira, C., & Mendes, A. (2020). Perfectionism and: Exploring the mediating role of body shame. *Personality and Individual Differences*, 160, 109917. 53
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2019). Social anxiety and: The mediating role of fear of negative evaluation. *Body Image*, 28, 1–8.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward

- Oneself. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 11.
- Nurjanah, S., & Yulianti, F. (2022). Hubungan antara self-esteem dengan pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 22–31.
- Pertiwi, M. A., & Kurniawati, S. (2019). Peran self-compassion dalam meningkatkan penerimaan diri pada perempuan dengan body dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 53-62.
- Prasetya, M., & Wulandari, D. (2020). Self-compassion sebagai faktor penurunan body dissatisfaction pada perempuan dewasa: Sebuah studi korelasional. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(3), 45-56.
- Pratiwi, R. Z. B., & Susilowati, E. (2020). Persepsi Komunitas Solo Hijabers Mengenai Konstruksi Citra Perempuan dalam Kontes Kecantikan. *Jurnal Aristo (Social, Politic, Humaniora)*, 08(2), 381–405.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97.
- Putri, R. A., Fitriyanti, E., & Burhanudin. (2017). Layanan informasi berbasis self compassion untuk mereduksi pada siswa perempuan. *Seminar Nasional: Jambore Konseling 3*, 00(00), XX–XX.
- Rachmawati, D. N., & Prasasti, M. (2023). Dampak body shaming terhadap citra tubuh perempuan muda. *Jurnal Empati*, 12(3), 250–261.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and validation of a short form of the Self Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Rahmadani, N., & Widodo, P. (2022). Peran dukungan sosial terhadap pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 44–52.
- Ramadhani, S., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2024). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Pada Ibu Anggota Posyandu Xy. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 21.
- Restiana, R., & Dwiastuti, I. (2021). Gambaran psikologis korban body shaming: melalui tinjauan dengan self-esteem dan afek negatif. *Buku Abstrak Seminar Nasional “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner,” April*, 430–436.
- Rinaldi, M. R., & Fatmala, D. N. (2021). Benarkah Self Compassion dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder? *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 84–91.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755–766.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the Body Image Avoidance Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 34(8), 755–766.
- Sahoo, S., & Agrawal, P. (2023). Body image distortion and dissatisfaction among young adults: The role of cognitive bias. *Journal of Behavioral Sciences*, 33(2), 67–80.
- San Martini, M. C., dkk. (2022). Prevalensi ketidakpuasan terhadap berat badan di kalangan remaja: tinjauan sistematis. *PLoS ONE*, 19(1), e0290380.
- Santoso, R. A., & Widodo, P. (2020). Persepsi body dissatisfaction pada perempuan dewasa dan hubungan dengan self-compassion. *Jurnal Psikologi Klinis dan Konseling*, 9(2), 145-157.
- Sari, D. S., & Rahmawati, R. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap citra tubuh pada perempuan dewasa yang mengenakan hijab. *Jurnal Psikologi Sosial*, 25(1), 70-80.
- Sari, V. H. P. (2014). Hubungan Body Image dengan Self Concept Wanita Dewasa Awal. 176.
- Setiawan, A. D., & Wibowo, A. (2020). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 234–248.
- Setiawan, P., & Aminah, N. (2020). Peran self-compassion dalam mengurangi body dissatisfaction pada wanita dewasa muda. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(2), 132-143.

- Setiawan, V. A., Priyanggarsi, A. T. S., & Supraba, D. (2023). pada perempuan dewasa awal pengguna Tiktok ditinjau dari self compassion. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 7(September), 4256–4265.
- Sigarlaki, M. A., & Dzahabiyyah, D. (2022). Hubungan dengan Social Anxiety pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(2), 135–148.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta.
- Swami, V., & Furnham, A. (2014). Body image dissatisfaction in women: The role of culture and social pressures. *Sex Roles*, 81(5-6), 328-339.
- Thompson, J. K. (1996). Assessing body image disturbance: Measures, methodology, and implementation. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (pp. 49–81). American Psychological Association.
- Thompson, J. K. (ED). (1996). *Body image, eating disorders, and obesity: an integrative guide for assessment and treatment*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2011). *Sociocultural perspectives on body image and appearance ideals*. Routledge.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self compassion and body image. *Body Image*.