

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Inferiority feeling merupakan suatu perasaan dimana individu merasa dirinya selalu kurang dan lebih rendah dari orang lain (Akdo, 2017). Perasaan yang dimaksud dalam hal tersebut merupakan sesuatu yang manusiawi. Seorang individu yang merasa dirinya lebih rendah dari orang lain maka dirinya merasa tidak berharga dan tidak akan memiliki kesempatan untuk dapat mencapai *superiority* (Marta, Daharnis, Syahniar, & Info, 2018). Perasaan *superiority* merupakan hal yang penting untuk dicapai oleh seorang individu agar bisa menjalani kehidupannya dengan baik serta mencegah individu mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan di dalam hidupnya.

Permasalahan yang terjadi pada individu yang mengalami *inferiority feeling* yakni memiliki pandangan yang rendah terhadap kemampuan pada dirinya (Nurihsan, 2016). Ketika individu memandang rendah terhadap kemampuan dirinya maka akan mengakibatkan permasalahan pada kebiasaan psiko-sosialnya (Munawarah, 2017). Contoh permasalahan psiko-sosial yang sering muncul pada individu meliputi kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu-ragu, tidak tegas, menarik diri, serta bersikap cenderung emosional seperti sangat *sensitive* yang berkaitan dengan kecemasan (Kenchappanavar, 2012). Menarik diri dan sensitif muncul karena individu membandingkan dirinya dengan orang lain, kejadian ini banyak dialami oleh para remaja perempuan yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka (Munawarah, 2017). Menarik diri yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk tindakan kompensasi yang dilakukan individu untuk mengurangi rasa inferiorinya (Fitriani, Hidayati, Apriani, & Zulkifli, 2019). Karena dari sikap menarik dirinya, individu dapat menjadi seseorang yang *sensitive* terhadap kritikan orang lain, mengharapkan-

pujian yang diberikan oleh orang lain, mencoba menjadi pribadi yang mengkritik orang lain atau mencela orang lain, kurang tertarik dalam aspek sosialnya, cenderung memiliki rasa malu, penakut dan menjadi penyendiri (Fitriani, 2019). Dalam aspek sosialnya rasa inferior juga memberikan pengaruh yang buruk terhadap diri individu selain menarik diri dan merasa *sensitive*, individu dapat menjadi pribadi yang tidak suka akan perubahan dalam bentuk apa saja yang dimilikinya (Ahmad & Karunia, 2017). Perubahan yang dirasakan menjadi sebuah kekurangan yang dimilikinya, memiliki persepsi dirinya sendiri buruk, merasa tidak puas terhadap dirinya, menjadi individu yang pesimis, serta menyalahkan lingkungannya karena ada perubahan pada dirinya (Ahmad & Karunia, 2017)

Perubahan yang dimaksud dalam hal ini dimulai dari penampilan fisik, kemudian mereka memiliki gambaran mengenai bentuk tubuhnya, serta berlanjut pada penampilan fisik yang dimiliki oleh orang lain hingga merasa bahwa perempuan harus memiliki standard tubuh (Denich, & Ilyas, 2017). Menurut Mukhlis (2013) Sebuah gambaran, persepsi, dan perasaan tentang ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya inilah yang umumnya terjadi pada remaja.

Remaja merupakan masa yang identik dengan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal (Agbaria, Ronen, & Hamama, 2012). Menurut Sarwono (dalam Lusita & Rori, 2015) batasan umur remaja di Indonesia adalah usia 11-24 tahun. Masa remaja juga diindikasikan sebagai masa yang sangat beresiko, yang mana sebagian remaja merasa kesulitan untuk mengatasi berbagai perubahan yang terjadi di dalam hidupnya. Masa remaja dalam hal ini dapat dijumpai juga pada mahasiswa yang baru memasuki perkuliahan (Fitriani, 2019). Mengenai hal ini, maka seorang remaja membutuhkan peran dari orang yang lebih dewasa untuk dapat membantu memahami perubahan yang dialami dan mampu melewati masa remajanya dengan efektif (Marta, 2018). Remaja yang cenderung masuk kedalam kategori remaja akhir mengalami banyak

perubahan dalam hidupnya sehingga cenderung merasa labil dan emosional (Denich, & Ilyas, 2017).

Bersikap emosional yang dimaksud dalam hal ini adalah individu memiliki perasaan tidak nyaman terhadap penilaian orang lain mengenai dirinya, sehingga membuat individu mulai memiliki perasaan rendah diri. Menurut G. L. Sari & Hidayati (2015) perasaan rendah diri yang dialami membuat individu membuat dirinya menjadi sulit untuk menerima dirinya sendiri sehingga memberikan dampak yakni membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut terjadi dikarenakan individu ingin mengevaluasi dirinya, dengan tujuan untuk memperbaiki dirinya. Seringkali individu yang mengalami *inferiority feeling*, cenderung melakukan perbandingan dengan lingkungan sosialnya justru dengan tujuan untuk membuat dirinya merasa semakin merasa tidak puas dengan dirinya. Rasa tidak puas dalam hal ini, remaja membandingkan dirinya dengan tubuh ideal yang ada pada lingkungan masyarakat (Sari & Suarya, 2018).

Pada masa remaja terjadinya perubahan hormonal yang tidak stabil sehingga menyebabkan timbulnya jerawat yang sebagian besar dialami pada remaja (Agustin, Iqomh, & Prasetya, 2019). Remaja yang mengalami pubertas ditandai dengan adanya karakteristik seksual sekunder (Masitah & Pamungkasari, 2018). Karakteristik seksual sekunder menjadi faktor bahwa sebagian remaja perempuan akan mengalami permasalahan pada pola makan dan pola gizinya, contohnya badan menjadi gemuk atau menjadi kurus (Masitah & Pamungkasari, 2018). Remaja baik perempuan maupun laki-laki sangat memikirkan mengenai penampilan fisik yang ideal dan sangat mengkhawatirnya penampilan fisik yang dimiliki dengan yang ada pada lingkungan sosialnya. Contoh penampilan fisik yang seringkali dikhawatirkan pada remaja yakni seperti kulit yang hitam, berjerawat, wajah yang tidak mulus, gemuk, dan tubuh yang pendek. Rasa khawatir yang muncul membuat remaja menjadi membandingkan penampilan fisiknya dengan standar yang ada pada lingkungan sosialnya kemudian mereka mencoba untuk bisa seperti penampilan idealnya (Mukhlis, 2013).

Standar kecantikan yang ideal di lingkungan masyarakat adalah yang memiliki tubuh yang proporsional, wajah mulus, dan tidak berjerawat yang menyebabkan banyak individu yang ingin melakukan berbagai cara untuk bisa memenuhi standar kecantikan di lingkungan sosialnya (Yuanita & Sukanto, 2013). Banyak perempuan dan laki-laki yang melihat pada media massa serta membandingkan penampilan fisiknya bahwa melakukan perawatan tubuh sebagai strategi untuk dapat memperbaiki wajah yang tidak mulus dan merawat tubuh agar tetap cantik (Syauki & Amalia Avina, 2020). Merawat tubuh dalam hal ini, individu melakukan olahraga sebagai cara yang cepat untuk bisa membentuk tubuh yang langsing. Dampak yang diberikan saat individu mengevaluasi serta merasa tidak puas dengan standar kecantikan yang ada di lingkungan sosial merupakan gejala dari rasa *body dissatisfaction* (Yuanita & Sukanto, 2013).

Body dissatisfaction merupakan perasaan tidak puas individu yang dipersepsikan dari penilaian negatif oleh individu tentang penampilan fisiknya dikarenakan tubuh yang dimiliki saat ini tidak lebih baik dari penampilan fisik yang ada pada standar di lingkungan sosial (Yuanita & Sukanto, 2013). Individu yang memiliki *inferiority feeling* akan selalu merasa dirinya kurang, hal itu membuat individu melakukan perbandingan antara penampilan fisik yang dimiliki dengan yang standar kecantikan di lingkungan sosial, sehingga semakin tingginya perbedaan maka semakin besar perasaan tersebut muncul. Para remaja menunjukkan *body dissatisfaction* mereka dengan cara membicarakan tentang ketakutannya terhadap berat badan yang berlebihan dan berat badan yang kurang ideal (Mukhlis, 2013). Cara lain yang ditunjukkan yakni, dengan melakukan diet dan berolahraga untuk menyesuaikan penilaian mengenai tubuh ideal yang pada lingkungan sosial (Yuanita & Sukanto, 2013).

Adapun beberapa contoh kasus *body dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap tubuh) yang didapat dari beberapa media online yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.1 Beberapa Kasus *Body Dissatisfaction*

Tahun	Sumber	Peristiwa
2017	Beritasatu.com	<p>Remaja perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya yang menyebabkan individu menjadi memperlakukan soal bentuk dan berat badan dan hal tersebut menyebabkan timbulnya gangguan makan yang membahayakan kesehatan. Dilanjut bahwa remaja pria juga mengalami hal yang sama, ditemukan di Negara Barat adanya laki-laki yang mengalami <i>Anorexia</i>, serta berimbas pada masalah lain nya yakni <i>muscle dysmorphia</i> atau <i>reverse anorexia nervosa</i>, yaitu salah satu bentuk penilaian rendah yang diberikan laki-laki pada ukuran tubuh yang saat ini dimiliki oleh mereka (Kunjana, 2017).</p> <p>Berdasarkan dari hasil berita yang sudah dijelaskan merupakan contoh bentuk dari <i>body dissatisfaction</i> (ketidakpuasan terhadap diri) yang dilakukan oleh remaja yaitu memiliki persepsi yang buruk terhadap bentuk dan berat tubuh serta membuat hal tersebut menjadi suatu permasalahan yang merugikan diri sendiri.</p>
2016	Lifestyle.kompas.com	<p>Wanita seringkali membandingkan tubuhnya dengan wanita lain. Serta timbul rasa</p>

Tahun	Sumber	Peristiwa
		<p>rasa tidak puas terhadap dirinya sehingga seiring waktu akan membuat wanita merasa tidak bahagia dengan dirinya sendiri (Syaaf, 2016).</p> <p>Pemberitaan ini merupakan contoh bentuk <i>body dissatisfaction</i> (ketidakpuasan terhadap diri) yang dirasakan oleh wanita yaitu selalu melakukan perbandingan antara diri aktual dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa frustrasi dan tidak bahagia terhadap dirinya sendiri.</p>

Berdasarkan dari tabel berita di atas, masalah *body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja terjadi baik dalam lingkungan Wilayah Indonesia maupun Negara Barat. Bentuknya seperti memperhatikan bentuk tubuh, berat badan, persepsi ataupun penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, dan membandingkan tubuh dengan orang lain. Yang mana dampak dari hal tersebut dapat merugikan diri sendiri sebagai manusia, dampak yang diberikan secara psikologis seperti frustrasi dan merasa tidak bahagia dengan tubuh yang dimilikinya. *Body dissatisfaction* pada masing-masing individu berbeda, hal tersebut dapat muncul karena *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Brehm, faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yaitu standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai, kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat di kontrol, dan hidup dalam budaya *first impression* (dalam Kartikasari, 2013). Adapun faktor lain yang

mempengaruhi seseorang merasakan *body dissatisfaction* di lingkungan sosialnya yaitu kelekatan yang tidak aman, *self-compassion*, budaya, dan jenis kelamin (Hui & Brown, 2013). Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung melakukan kritik diri, merasa dirinya kurang dan melebihkan masalah serta perasaan saat mengalami kekurangan pada penampilan fisiknya. Dalam hal ini *Self-compassion* yang rendah menjadi salah satu faktor yang tepat, dikarenakan melakukan kritik terhadap diri sendiri apabila seseorang selalu merasa tidak puas dengan tubuhnya. (Albertson, Neff, & Dill-shackleford, 2014).

Self-compassion adalah pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kekurangan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindari dari ketidaksempurnaan (Albertson, 2014). Dengan tidak menghakimi diri memberikan dorongan untuk menumbuhkan rasa sayang terhadap diri dan penampilan fisik sendiri (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019). Rasa sayang yang muncul dapat memberikan pemahaman akan *common humanity*, dimana setiap individu merupakan makhluk yang tidak sempurna dengan keterlibatan adanya mengamati setiap pikiran (Wahyuni & Arsita, 2019). Mengamati setiap pikiran dalam hal ini, individu menerima setiap pikiran dan perasaan mengenai penampilan fisiknya secara apa adanya tanpa dilebihkan ataupun dikurangkan (Wahyuni & Arsita, 2019). Dapat dinyatakan bahwa *self-compassion* yang dimiliki masing-masing individu disebabkan oleh hal yang berbeda-beda, hal ini juga dapat terjadi pada remaja.

Remaja dapat menumbuhkan *self-compassion* apabila remaja dapat menumbuhkan rasa sayang terhadap dirinya sehingga dapat menerima secara utuh keadaan fisiknya pada saat ini tanpa membandingkan dengan keadaan fisik yang lebih ideal di lingkungan sosial (Wahyuni & Arsita, 2019). Lingkungan sosial yang dapat menerima apa adanya terhadap penampilan fisik remaja yang tidak sempurna dapat meningkatkan rasa *self-compassion* terhadap remaja. Adapun hal lain yang dapat meningkatkan *self-compassion* yakni dengan tidak meremehkan

diri sendiri dan mengkritik diri, contohnya dengan memberikan rasa sayang dengan merawat diri (Marizka, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara *non formal* yang dilakukan kepada 10 mahasiswa yang masih tergolong remaja di Fakultas Psikologi Bhayangkara Jakarta Raya, pada tanggal 21 – 22 Maret 2021. Didapatkan data dari 10 mahasiswa bahwa mereka memiliki pengalaman mengenai *Body Dissatisfaction*. Adapun beberapa kejadian yang diceritakan pada mahasiswa mengenai *body dissatisfaction*, diantaranya ketika dibandingkan dengan wanita yang putih, tinggi, dan cantik maka mahasiswa akan merasa minder serta mengevaluasi dirinya mengapa tidak memiliki penampilan fisik yang demikian. Adapun kejadian lainnya yakni mahasiswa memiliki tubuh yang gendut kemudian melihat teman lainnya mempunyai badan yang ideal sehingga dirinya merasa tidak lebih sehat dibanding teman-temannya kemudian dirinya minum minuman herbal untuk bisa melakukan diet agar mempunyai tubuh yang ideal, dan terdapat mahasiswa yang kerap kali membandingkan tubuhnya dengan artis yang cantik dan memiliki wajah cantik sehingga hal tersebut membuat dirinya merasa kurang cantik dan kurang putih.

Mahasiswa yang telah diwawancarai menerangkan bahwa masing-masing individu memiliki perasaan, pemikiran, dan perilaku yang berbeda-beda saat merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Adapun ragam perasaan, pemikiran, dan perilaku yang dimiliki mahasiswa adalah berat badan yang tidak proposional, memiliki wajah yang kusam, tidak memiliki tubuh tinggi yang ideal, memiliki berat badan yang berlebihan, merasa malu ketika diajak bersosialisasi, wajah yang berjerawat saat sedang datang bulan, berhati-hati dalam memilih pakaian, melakukan diet, dan mengkonsumsi minuman herbal untuk bisa menurunkan berat badannya. Semua hal tersebut dirasakan serta dilakukan dikarenakan mahasiswa merasa tidak puas serta melihat dirinya dari suatu sisi yang *negative*, bahkan mahasiswa dapat merasa emosional.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* merupakan suatu persepsi negative mengenai tubuh yang dimiliki sehingga membuat individu ingin merubahnya sesuai yang mereka harapkan (Meiliana, Valentina, & Retnaningsih, 2018). *Body dissatisfaction* yang dialami oleh mahasiswa yaitu mahasiswa kerap kali memberikan persepsi yang *negative* terhadap penampilan fisiknya sehingga membuat mereka ingin merubah sesuai yang diharapkannya. *Body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Albertson (2014) faktor yang berpotensi mempengaruhinya yakni *self-compassion*.

Self-compassion yakni sikap terbuka terhadap diri sendiri dengan memberikan rasa sayang terhadap diri tanpa ada unsur menghakimi terutama saat individu memiliki kekurangan dan individu secara sadar memahami bahwa kekurangan yang dimiliki merupakan hal yang manusiawi (Rodgers, 2017). *Self-compassion* yang ditunjukkan mahasiswa yaitu tergantung dari masing-masing persepsi, penilaian dan perasaan individu. Persepsi yang ditunjukkan adalah bahwa tidak semua orang menilai manusia hanya dikarenakan fisiknya, dan individu tidak harus sama seperti orang lain. Penilaian dalam hal ini terhadap diri sendiri, bahwa masing-masing individu memiliki karakteristik yang berbeda maka akan membuat individu memiliki keunikannya masing-masing. Perasaan yang dialami pada mahasiswa yakni mereka dapat menerima keadaan dengan apa adanya tanpa dilebih-lebihnya, hal tersebut mereka menjadi lebih merasa tenang.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa mengalami *self-compassion*. Dari apa yang sudah dirasakan, serta dilakukan oleh mahasiswa terkait hal-hal mengenai ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Mayoritas mahasiswa yang telah dilakukan wawancara memiliki pemahaman secara sadar terkait tubuh dan penampilan fisik mereka. Contohnya seperti bahwa memang seperti itu keadaan tubuh dan wajahnya, menyadari bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna, menurut mereka manusia sudah memiliki porsinya masing-masing, salah satu mahasiswa juga menyatakan jika seseorang diberikan suatu

kekurangan berarti hal tersebut yang membuat seorang manusia menjadi lebih *special* dibandingkan oleh orang lain. Dengan semua pernyataan tersebut, dapat membantu mahasiswa untuk dapat berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak terpuruk akan kekurangan yang dimilikinya.

Berdasarkan realita yang didapatkan dari beberapa subjek mendapatkan adanya fakta-fakta yang menggambarkan mengenai *body dissatisfaction* dan menggambarkan juga mengenai *self-compassion*. Merujuk kepada teori dari Albertson (2014) diketahui bahwa salah satu faktor dari *body dissatisfaction* adalah *self-compassion* maka dengan demikian penelitian ini mencoba untuk melakukan kajian empirik mengenai hubungan sebab akibat yang terjadi dengan kedua variabel tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Kegunaan teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah bahan kajian pada ilmu psikologi yang berkaitan dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini juga bermanfaat

sebagai referensi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji tentang *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan ilmu kepada pembaca mengenai *body dissatisfaction*. Sehingga dapat menghindari persepsi yang buruk terhadap diri sendiri yang dapat menyebabkan kerugian secara pribadi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* dengan melihat variabel lain.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan, yakni Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Akhmad Mukhlis (2013) dengan judul penelitian Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). Menggunakan metode penelitian kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh remaja perempuan dengan skor EDI-2 pada saat posttest dibandingkan dengan saat pretest peningkatan skor terbesar 17,62 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan penelitian selanjutnya ketidakpuasan terhadap citra tubuh kelompok eksperimen terbukti lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan $p = 0,000$ ($p <$

0,05), pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan skor yang signifikan ($p=0.824$). Signifikansi peningkatan skor ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang kurang dari taraf nyata ($0,000 < 0,005$).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ellen R. Albertson, Kristin D. Neff, Karen E., & Dill-Shackleford (2014) dengan judul penelitian *Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang berumur 18 – 60 tahun. Penelitian ini menggunakan desain studi acak dengan 2 kelompok (*experimental vs waitlist controlgrup*) x 2 (*baseline, posttreatment*). Eksperimen di dalam penelitian ini menggunakan *podcast*, dimana partisipan mendengarkan *podcast* tersebut selama 3 bulan. Setelah 3 bulan berlalu pengambilan data menggunakan kuesioner diberikan kepada partisipan yang telah mendengarkan *podcast* tersebut dan menghasilkan bahwa penelitian tersebut efektif dalam meningkatkan *self-compassion*.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rina Dwi Anggraheni & Amalia Rahmandani (2019) dengan judul penelitian Hubungan Antara *Self-Compassion* Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi dengan kategori usia remaja. Pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan teknik *stratified cluster random sampling*. Data yang diperoleh dari hasil Uji Linearitas antara *self-compassion* dan citra tubuh menunjukkan nilai koefisien $F = 25,747$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kemudian, penelitian selanjutnya memiliki hasil dari analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,464 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan citra tubuh. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh, sedangkan 78,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya contohnya, pengalaman keseharian, sosialisasi

budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian selain *self-compassion*.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Yogi Swaraswati, Sugiariyanti, Binta Mu'tiya Rizki, & Figi (2019) dengan judul penelitian Memahami *Self-Compassion* Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian *Big Five*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product Moment dari Pearson dan hierarchical multiple regression. Selanjutnya, untuk menentukan sampel, penelitian ini memilih teknik cluster random sampling. Subjek dalam penelitian berjumlah 494 mahasiswa dengan rentang usia 18 sampai 21 tahun (203 laki-laki dan 291 perempuan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa trait kepribadian Big Five secara bersama-sama memprediksi *self-compassion* pada remaja akhir setelah mengontrol faktor usia dan jenis kelamin ($R=0.541$, $F=39.616$, $p=0.00$). Analisis korelasi juga mengungkap bahwa ada hubungan antara setiap trait kepribadian Big Five dengan *self-compassion*, yaitu; extraversion ($r=0.199$, $p=0.00$), agreeableness ($r=0.361$, $p=0.00$), conscientiousness ($r=0.330$, $p=0.00$), neuroticism ($r=-0.408$, $p=0.00$), dan openness ($r=0.185$, $p=0.00$). Berdasarkan analisis hierarchical multiple regression, hanya agreeableness, conscientiousness, dan neuroticism yang mampu menjelaskan secara signifikan gambaran *self-compassion* pada remaja akhir.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sarita Fajar Andini (2020) dengan judul penelitian Aktifitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal. Menggunakan metode tinjauan sistematis terhadap 5 literatur yang meneliti mengenai sosial media dengan *body dissatisfaction*. Literatur yang diakses melalui 2 database internasional yaitu Science Direct (sciencedirect.com) dan springerlink (springerlink.com). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan sosial media yang terlalu tinggi terbukti memiliki hubungan positif dengan *body dissatisfaction*. Dimana dalam hal ini penggunaan sosial media yang terlalu tinggi memiliki pengaruh dalam meningkatkan *body dissatisfaction* terhadap individu.