

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWI PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMA X

Syalomitha Febiola, Ika Febrian Kristiana

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl Prof Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50273
Syalomytha2000@gmail.com

Abstrak

Pesatnya perkembangan dunia digital serta media sosial membawa berbagai dampak pada masyarakat. Secara khusus, salah satu dampak yang ditimbulkan adalah adanya proses perbandingan diri sendiri yang dilakukan oleh siswa terhadap orang lain pada media sosial yang dianggapnya sempurna. Tujuan penelitian guna mengetahui hubungan *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Siswi Pengguna Media Sosial di SMA X. Penelitian ini dilakukan pada 120 siswi SMA X yang merupakan pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelatif. Skala yang digunakan adalah skala *self compassion scale* (SCS) dengan total 26 item, dan skala *body dissatisfaction* (BSQ) dengan total 16 item. Pengujian hipotesis memanfaatkan analisis regresi sederhana dengan bantuan program *JASP for macOS*. Hasil menunjukkan korelasi negatif signifikan. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh siswa, maka *body dissatisfaction* yang dimilikinya akan semakin rendah dan begitupula sebaliknya.

Kata kunci: welas asih, ketidakpuasan tubuh, siswi SMA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai *platform* digital yang perkembangannya paling pesat, media sosial menjadi salah satu wadah bertukar informasi yang membuat 70% dari pengguna internet dari seluruh penjuru dunia juga aktif dalam bermedia sosial. Dari data yang didapatkan pada Januari 2022, di Indonesia sendiri jumlah pengguna aktif media sosial mencapai 191 juta orang. Dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, pengguna media sosial di Indonesia sendiri mengalami kenaikan sampai 12,35%. Kemudahan dalam mengakses media sosial di era ini menjadikan media sosial sebagai *platform* digital yang dengan mudah dapat digunakan untuk semua kalangan, khususnya remaja. Remaja menduduki peringkat teratas dengan persentase 75,50% sebagai pengguna media sosial tertinggi (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017).

Tercatat dari data yang dilaporkan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika di tahun 2021, Media sosial yang paling banyak diakses adalah *Whatsapp, Instagram, Facebook, dan Youtube*. 4 dari 5 media sosial yang paling digemari tersebut adalah media sosial yang menjadi *platform* untuk penggunanya mengunggah foto atau video pribadi untuk dibagikan kepada pengguna lain sebagai hiburan. Dalam media sosial khususnya Instagram dan TikTok, istilah

body goals kini sedang populer di kalangan remaja pengguna media sosial ini. *Body Goals* adalah istilah asing yang digunakan untuk mereka yang memiliki tubuh ideal relatif langsing, paras yang cantik dan menarik, serta postur yang sempurna. Seringkali kita jumpai para remaja ini terlihat mengidolakan selebriti, *influencer*, ataupun model yang memiliki kondisi tubuh ideal dan menarik. Tidak jarang juga mereka menjadikan sosok tersebut sebagai *role model* atau panutan mereka dalam berpenampilan dan melakukan perilaku membandingkan atau *comparing* terhadap idolanya tersebut terutama dalam aspek penampilan fisik.

Hal ini dikenal sebagai *social comparison*. *Social comparison* merupakan proses subjektif individu yang tanpa atau dengan sadar membandingkan kecakapan maupun tampilan diri dengan orang lain dalam lingkungannya (Festinger, 1954). Semakin tinggi intensitas individu membandingkan penampilannya dengan individu lain semakin besar kemungkinan individu tersebut merasa kurang puas dengan tampilan fisiknya (Tylka & Sabik, 2010). Hal ini selaras dengan penjelasan Jones (2001) yang mengatakan bahwa *social comparison* adalah salah satu faktor yang cukup berperan dalam pembentukan *body image* yang nantinya akan mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang atau disebut juga *body dissatisfaction*.

Media sosial berpusat pada *self-branding* dari pada penerimaan diri. Media sosial menciptakan persepsi bahwa individu harus selalu tampil sempurna untuk dapat penilaian positif dari individu lain. Hal ini menjadikan individu berkompetisi untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik daripada individu lain

(Barry, dkk., 2017), yang pada akhirnya memunculkan perasaan tidak puas akan dirinya apabila individu tidak mampu menerima kekurangannya dan hanya berfokus pada upaya agar selalu terlihat sempurna.

Ketidakpuasan terhadap diri atau tubuh bisa disebut dengan *Body Dissatisfaction* yang sangat erat kaitannya dengan citra tubuh atau *body image* individu. *Body Image* adalah bentuk perilaku yang dimiliki individu terhadap tubuhnya berupa penilaian negatif atau positif individu terhadap tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Salah satu perilaku negatif yang terjadi apabila individu memiliki *body image* yang negatif adalah perasaan tidak puas terhadap tubuh atau *Body dissatisfaction*. Hasil analisis dari penelitian Livian Sunartio (2012) mengungkapkan bahwa *social comparison* dengan *body dissatisfaction* memiliki hubungan sebab-akibat, di mana semakin sering individu melakukan *social comparison* maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dimilikinya. Pada hal ini tipe *social comparison* yang sering terjadi adalah *upward comparison* atau menjadikan individu lain yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik sebagai objek pembandingan.

Menurut Grogan dalam (Izza & Mahardayani, 2011), *body dissatisfaction* berarti seorang individu memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya. *Body dissatisfaction* adalah salah satu gangguan citra tubuh yang terjadi pada komponen afektif, kognitif dan perilaku individu. *Body dissatisfaction* dijelaskan sebagai evaluasi subjektif yang negatif akan penampilan tubuh individu, seperti bentuk, berat, perut dan pinggul (Robert Mc Comb, Norman & Zumwait, 2008).

Rasa ketidakpuasan terhadap diri ini menjadi indikator bahwa individu tersebut memiliki penerimaan diri yang rendah.

Body dissatisfaction dapat dilihat dari segi *gender* atau jenis kelamin. Umumnya, remaja wanita lebih sering memperhatikan penampilan fisiknya daripada remaja pria. Ini dapat terlihat dari penelitian yang digarap oleh Kakeshita dan Almeida (2008) yang menemukan bahwa remaja wanita lebih memiliki kecenderungan menganggap ukuran tubuhnya lebih besar daripada remaja pria. Hal ini membuktikan bahwa persepsi wanita terhadap tubuhnya cenderung lebih negatif daripada pria. Setyorini (2010) juga mengungkapkan bahwa 51,6% remaja wanita sudah merasa puas terhadap penampilannya, sedangkan 48,8% lainnya merasa tidak puas akan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Fenomena *body dissatisfaction* ini juga didukung oleh data dari penelitian Kinanti Indika (2009) yang berjudul “Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Putri Yang Obesitas”. Penelitian ini membuktikan bahwa dari 100 sampel ditemukan 28% remaja yang tidak menerima keadaan tubuhnya.

Ketidakpuasan pada wanita ini juga sangat dipengaruhi oleh apa yang remaja wanita konsumsi pada media sosial. Penelitian lain dari Ghaznavi & Taylor (2015) juga menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih jarang mengidolakan sosok sesama laki-laki atau selebritas laki-laki yang berpenampilan menarik, sebaliknya remaja wanita justru lebih sering mengikuti akun media sosial sesama wanita, apalagi mereka yang berpenampilan cantik dan menarik.

Hal tersebut mempengaruhi kondisi hati (*mood*) negatif dan citra tubuh yang dibangun oleh remaja wanita (Brown & Tiggeman, 2016).

Beberapa perilaku negatif yang menjadi dampak terjadinya *body dissatisfaction* menurut Nursyaifuddin (2016), adalah depresi, *body dysmorphia disorder*, *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, pola diet kurang sehat. Selain itu, ditinjau dari aktivitas media sosialnya, dampak negatif yang terjadi karena *body dissatisfaction* adalah remaja akan memanipulasi atau mengedit foto yang akan ia unggah, ia akan mengedit beberapa bagian tubuhnya, atau bahkan berhenti mengunggah foto pribadi di akun media sosialnya karena merasa tidak percaya diri dengan hasil fotonya karena tidak bisa menerima kondisi tubuhnya yang sesungguhnya, dengan tujuan untuk mendapatkan *likes* dari sesama pengguna instagram lain yang dimana jumlah *likes* tersebut dianggap sebagai indikator bahwa foto tersebut dianggap menarik perhatian individu lain. Penelitian yang dilakukan pada remaja wanita menunjukkan bahwa *likes* dan jumlah *follower* di media sosial berhubungan dengan penghargaan individu lain terhadap tampilan fisik mereka dan dapat meningkatkan penghargaan diri (Chua & Chang, 2016).

Pada media sosial instagram, bermunculan fenomena baru seperti adanya *selebgram* (selebritis Instagram) yang menampilkan figur tubuh ideal dan penampilan menarik ini memunculkan perasaan ketidakpuasan akan tubuh (*body dissatisfaction*) dan kecemasan akan penampilan khususnya pada wanita (Ghaznavi & Taylor, 2015).

Adanya rasa ketidakpuasan pada diri ini memungkinkan orang tersebut untuk mengalami tekanan dalam dirinya, salah satunya adalah harga diri yang rendah, yang pada gilirannya mengarah pada depresi, kecemasan sosial, dan penarikan diri dari situasi sosial. Jenis gangguan mental ini mendorong tubuh untuk percaya bahwa ia memiliki kekurangan dalam penampilan, yang membuat kekurangan merasa tidak diinginkan dan menciptakan kesulitan dan gangguan dalam fungsi sehari-hari (Rahmania & Yuniar, 2012).

Tanpa sadar ketika menghadapi suatu masalah atau kondisi emosional yang negatif, individu seringkali mengisolasi diri dengan menutup diri dari dunia luar, menyalahkan diri sendiri dengan menganggap kelemahan yang ia miliki sekarang adalah suatu bentuk kegagalan yang tidak wajar atau tidak dirasakan oleh semua orang melainkan hanya dirinya sendiri yang mengalami peristiwa tersebut, hal ini merupakan indikator bahwa individu tersebut tidak dapat menerima masalahnya dengan positif (Neff, 2003). Perasaan dan perilaku inilah yang kemudian membuat individu merasa stres dengan peristiwa negatif yang ia alami. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan oleh individu untuk tidak memberi reaksi negatif terhadap emosi atau perasaan negatif semacam itu adalah dengan menumbuhkan rasa mengasihi dan memaafkan diri atau yang disebut juga *self compassion*.

Self compassion adalah suatu sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri dengan cara memberikan pengertian dan afeksi positif meskipun dihadapkan dengan peristiwa yang sulit serta sebisa mungkin menghindari hal negatif,

ketakutan, dan kesendirian (Neff, 2011). *Self compassion* menyertakan keterbukaan terhadap rasa sakit diri sendiri dan orang lain, tanpa pembelaan atau penghukuman. *Self compassion* mencakup keinginan untuk mengurangi rasa sakit serta pengetahuan tentang apa yang menyebabkan penderitaan, serta tindakan yang diperlukan untuk berperilaku dengan belas kasih. Oleh karena itu, *self-compassion* adalah hasil dari interaksi tujuan, perasaan, pikiran, dan perilaku. Ketika dihadapkan dengan banyak tantangan dalam hidup, serta ketidakmampuan diri sendiri, *self compassion* adalah sikap yang menunjukkan kepedulian dan pengertian terhadap diri sendiri. Ia juga mengakui bahwa kesulitan, kegagalan, dan kekurangan diri sendiri adalah bagian alami dari keberadaan setiap orang.

Salah satu perilaku yang sering dilakukan individu ketika mengalami masa sulit adalah *self judgement* (Long & Neff, 2018). Perilaku *self judgement* dikenal sebagai salah satu dari tiga *traits* negatif yang menyebabkan individu memiliki *self compassion* yang rendah. Terdapat 3 komponen utama dalam *Self compassion* yaitu *self kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. *Self kindness* merupakan *traits* positif dari *Self judgement*. *Self kindness* ditandai dengan perilaku memberi dukungan ketika mengalami keadaan yang sulit. Sementara *common humanity* didefinisikan sebagai penerimaan bahwa kekurangan, kegagalan, kesalahan, dan kesulitan dalam hidup adalah bagian dari pengalaman manusia, *mindfulness* dicirikan oleh keterbukaan individu mengenai kondisi terhadap realitas saat ini dan memungkinkannya untuk merasakan emosi dan pikiran secara sadar tanpa kecenderungan untuk melebih-lebihkan penderitaan (Neff & Germer, 2018).

Perilaku yang sering terjadi pada individu yang memiliki *body dissatisfaction* adalah memiliki persepsi negatif pada penampilan dirinya sendiri. Hal ini pernah diungkapkan pada penelitian Rosen dan Raiter (Sumali, Sukanto & Mulya, 2008) yang mengatakan bahwa *body dissatisfaction* memiliki karakteristik seperti (1). Persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, baik secara keseluruhan maupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. (2). Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial. (3) *Body checking* atau memantau tampilan tubuh seperti terlalu sering bercermin, menimbang berat badan atau mengukur lingkar tubuh mereka. (4) Kamuflase tubuh, atau sering menyamarkan bentuk asli tubuh dan (5). Menghindari aktivitas sosial.

Kepercayaan diri yang rendah dan harga diri yang rendah adalah dua tekanan yang dapat diderita seseorang sebagai akibat dari ketidakpuasan tubuh mereka. Mereka juga dapat mengalami kesedihan, kecemasan sosial, dan penarikan diri dari situasi sosial (Rahmania dan Yuniar, 2012). Pada perilaku yang terlihat pada individu dengan *body dissatisfaction* sangat berkaitan dengan *traits* negatif yang disebabkan karena rendahnya *self compassion* yang dimiliki individu yaitu *self judgement* atau penilaian negatif dan menghakimi diri, sehingga hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari tinggi rendahnya *self-compassion* yang dapat mempengaruhi penerimaan individu akan kekurangannya dan dalam hal ini kekurangan pada bentuk tubuh individu.

Menurut Albertson, Neff, & Dill-Shackelord (2015) *body dissatisfaction* adalah salah satu sumber utama kegelisahan di kalangan wanita dari segala usia,

maka dari itu sangat dibutuhkan solusi potensial yang mampu mengurangi kegelisahan tersebut. Salah satu faktor potensial yang mampu mengurangi kegelisahan tersebut adalah *self compassion*. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meredakan dampak negatif dari kesulitan yang pernah terjadi dalam kehidupan (Germer & Neff, 2019). Tingkat *self compassion* yang tinggi dikaitkan dengan perasaan bahagia, lega, ikhlas, optimis, serta menurunkan tingkat kecemasan, depresi, kegelisahan dan takut akan kesulitan yang sedang dihadapi (Neff, 2009b). Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Korner, Coroiu, Copeland, Gomez-Gabriello, Albani, Zeenger, dan Brahler (2015) yang mengatakan *self-compassion* merupakan faktor protektif dalam melawan depresi. Sehingga dalam penelitian ini, akan diteliti terkait *self-compassion* yang dianggap salah satu cara untuk mengurangi dampak dari *body dissatisfaction*.

Self compassion memiliki fungsi menumbuhkan *self-kindness* dan penerimaan diri dan juga tubuh yang lebih baik, serta kesanggupan untuk menghadapi ancaman atau *stressor* dari lingkungan (dalam hal ini tekanan dalam berpenampilan) dengan cara yang tidak menghakimi (Ferrerai, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013). Selaras dengan pendapat ini, penelitian yang dilakukan Marizka, dkk., (2019) yang berjudul “Bagaimana *self compassion* memoderasi pengaruh media sosial terhadap kepuasan bentuk tubuh?” memberi informasi terkait pentingnya *self compassion* dalam pembentukan *body satisfaction* pada wanita dewasa awal. Namun hasil pada penelitian ini mendapatkan nilai korelasi yang rendah. Menurut penelitian ini, hanya ada 1,9% dampak intensitas penggunaan

media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh. Besaran nilai ini dianggap kecil karena artinya 98,1% lainnya terdapat pada faktor-faktor lain. Selanjutnya, hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self compassion* hanya berpengaruh sebesar 8,98% terhadap ketidakpuasan tubuh dimana terdapat 91,1% lainnya terdapat pada faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Peneliti juga menduga, besaran hasil yang didapatkan juga dipengaruhi oleh subjek penelitian yang mengambil subjek dengan usia dewasa awal dimana karakteristik dewasa awal berbeda dengan karakteristik remaja. Selain itu, beberapa faktor dari *self compassion* yang juga belum diteliti dalam penelitian ini juga mempengaruhi kecilnya nilai yang didapat.

Penelitian lain yang berjudul “Pengaruh *Self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja Wanita” yang dilakukan Sony Laksana (2018) juga mengungkapkan bahwa *self compassion* berpengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction*. Penelitian ini dilakukan pada remaja wanita yang berdomisili di Sukoharjo. Pada penelitiannya Sony Laksana (2018) menyarankan untuk peneliti lain melakukan penelitian serupa dengan latar belakang individu dan lokasi yang berbeda sehingga dapat menjadi pembandingan. Selain itu, Albertson, Karen, dan Neff (2014) juga melakukan penelitian serupa dengan metode eksperimental berupa pelatihan meditasi *self compassion*. Hasil dari penelitian ini adalah, pelatihan yang dilakukan ternyata mampu meningkatkan *body satisfaction* dan karena penelitian ini merupakan penelitian yang pertama dilakukan, dan mayoritas dari subjek penelitiannya berasal dari Inggris maka Albertson, Karen, dan Neff

(2014) dalam penelitiannya menyarankan bagi peneliti lain untuk meneliti hal serupa dengan latar belakang etnis yang berbeda.

Dari paparan di atas ditemukan beberapa penelitian serupa yang sebelumnya pernah dilakukan namun memiliki hasil yang dianggap tidak konsisten serta beberapa faktor yang belum pernah diteliti lebih dalam sehingga penelitian ini diperlukan untuk meninjau hubungan yang terjadi antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* yang diharapkan akan mendapatkan hasil yang lebih konsisten. Penelitian ini akan meninjau dari beberapa faktor lain seperti jenis kelamin, usia dan lingkungan sosial yang mempengaruhi *self compassion* dan *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh remaja wanita pengguna media sosial untuk diteliti terkait hubungan antar kedua variabel tersebut secara komprehensif. Sehingga peneliti ingin meneliti terkait “Hubungan antara *Self compassion* dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Wanita Pengguna Media Sosial”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan tantangan penelitian diatas maka dirumuskan rumusan masalah, yaitu:

“Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja wanita pengguna media sosial di SMA X?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja wanita pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang *self-compassion*, *body dissatisfaction*, dan hubungan keduanya. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan berkontribusi pada pertumbuhan pengetahuan di bidang psikologi sosial, psikologi klinis, psikologi positif, dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis:

Bagi subjek penelitian

Agar peserta penelitian dapat lebih mampu menghargai diri sendiri dan tubuh mereka serta menerima kekuatan dan kelemahan fisik mereka, maka penelitian ini akan memberikan pengetahuan mengenai pentingnya *self compassion*.

Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa berupa tinjauan dan penambahan pengetahuan yang diperkirakan akan muncul dari studi menggunakan variabel yang sebanding.