

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Lutfiah Az Zahra¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Lutfiahazzahra001@gmail.com

Abstrak

Masa remaja pada umumnya memiliki kepedulian besar terhadap penampilan fisik. Salah satu sarana untuk menunjukkan penampilan dan daya tarik fisik remaja adalah media sosial seperti Instagram, dimana penggunaannya didominasi oleh remaja. Namun, hal tersebut memiliki dampak negatif bagi citra tubuh remaja dan meningkatkan terjadinya ketidakpuasan tubuh serta berdampak buruk pada perkembangan remaja. Oleh karena itu, citra tubuh positif dapat dikembangkan dengan *self-compassion* pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara *self-compassion* dan citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. Populasi penelitian adalah Siswa-siswi SMAN 1 Jatiwangi yang merupakan pengguna aktif Instagram berusia 15-18 tahun dengan jumlah 860 Siswa-siswi. Sampel penelitian berjumlah 286 Siswa-siswi (69% perempuan; *M* usia 17 tahun; *SD* 0,77) yang ditentukan berdasarkan hasil teknik *cluster random sampling*. Skala Citra Tubuh (29 aitem, $\alpha = 0,860$) dan Skala Welas Diri (21 aitem, $\alpha = 0,867$) merupakan dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil uji menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan citra tubuh ($r = 0,660$; $p < 0,001$) yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin positif citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. Berlaku sebaliknya, bahwa semakin rendah tingkat *self-compassion* maka akan semakin negatif tingkat citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. Hasil penelitian diharapkan dapat mendorong remaja untuk meningkatkan *self-compassion* dalam mewujudkan citra tubuh yang positif.

Kata kunci: *self-compassion*; citra tubuh; remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY IMAGE IN ADOLESCENT INSTAGRAM USERS

Lutfiah Az Zahra¹, Annastasia Ediaty¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Lutfiahazzahra001@gmail.com

Abstract

Adolescence in general has a great concern for physical appearance. One of the means to showcase adolescents' appearance and physical attractiveness is social media such as Instagram, where users are predominantly teenagers. However, this has a negative impact on adolescents' body image and increases the occurrence of body dissatisfaction and adversely affects adolescent development. Therefore, positive body image can be developed with self-compassion in adolescent Instagram users. This study was conducted to determine the correlation between self-compassion and body image in adolescent Instagram users. The study population was students of SMAN 1 Jatiwangi who were active Instagram users aged 15-18 years with a total of 860 students. The research sample amounted to 286 students (69% female; M age 17 years; SD 0.77) which was determined based on the results of the cluster random sampling technique. The Body Image Scale (29 items, $\alpha = 0.860$) and the Self-Compassion Scale (21 items, $\alpha = 0.867$) are the two measuring instruments used in this study. The test results using Spearman's Rho show that there is a positive and significant relationship between self-compassion and body image ($r = 0.660$; $p < 0.001$), which means that the higher the level of self-compassion, the more positive the body image in teenage Instagram users. Conversely, the lower the level of self-compassion, the more negative the level of body image in adolescent Instagram users. The results of the study are expected to encourage adolescents to increase self-compassion in realizing a positive body image.

Keywords: self-compassion; body image; adolescents