

Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Image* Pada Remaja

The Relationship Between Self-Compassion And Body Image In Adolescent's

Yuri Hartika Sari¹, Ari Pristiana Dewi¹, Darwin Karim¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Pekanbaru

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja mengalami perubahan bentuk tubuh dimasa pubertas yang mempengaruhi *body image*. Perubahan ini dapat menyebabkan *body image* negatif, sehingga remaja sangat membutuhkan *Self-Compassion* (Belas kasih) pada diri sendiri agar remaja memiliki *body image* positif. Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Pekanbaru, menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 199 responden pada siswa kelas XI dengan teknik *random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 16 tahun (58,8%), jenis kelamin perempuan (67,3%), *Self-Compassion* kategori tinggi (48,7%), dan *body image* pada kategori positif (56,3%). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Hasil uji statistik didapatkan *p value* (0,024) < *alpha* (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body image* pada remaja. Hasil penelitian ini agar remaja untuk lebih menyayangi diri sendiri pada remaja yang memiliki *body image* negatif agar merasa puas terhadap *body image* mereka.

Kata kunci: *Body Image*, *Self-Compassion* Remaja

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Adolescents experience changes in body shape during puberty that affect body image. These changes can cause a negative body image, so that teenagers really need *Self-Compassion* to themselves so that they have a positive body image. This research was conducted at SMAN 8 Pekanbaru, with a correlation study design with a cross sectional approach. The research sample consisted of 199 respondents in class XI students using random sampling technique. The measuring instrument used is a questionnaire that has been tested for validity and reliability. The results showed that the majority of respondents were 16 years old (58.8%), female gender (67.3%), high category *Self-Compassion* (48.7%), and body image in the positive category (56.3%). The statistical test used is the *Chi-Square* test. The statistical test results obtained *p value* (0.024) < *alpha* (0.05) so it can be concluded that there is a significant relationship between *self-compassion* and *body image* in adolescents. The results of this study suggest adolescents to love themselves, more to adolescents who have a negative body image in order to feel satisfied with their body image.

Korespondensi:

Yuri Hartika Sari, Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Pekanbaru

Email: yurihaartikasari123@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) batas usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2015). Pada masa remaja mengalami perubahan-perubahan yang ditandai pertumbuhan dan perkembangan secara biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan berkembang serta bertumbuhnya seks yaitu terlihat pada perubahan fisik dan hormon pada reproduksi dan seks sekunder berbeda antara laki-laki dan perempuan (Potter & Perry, 2010), sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tak menentu (Farid, 2016).

Berdasarkan Badan Statistik Amerika Serikat pada tahun 2018, jumlah penduduk Di Dunia sebanyak 7,53 milyar jiwa. Menurut data Kementrian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) pada tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia yang berusia 10-24 tahun adalah sebanyak 66 juta jiwa. Sedangkan jumlah remaja di Provinsi Riau berjumlah 1,1 juta remaja (Badan Pusat Statistik Provinsi Riau, 2016). Sementara itu, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota

Pekanbaru ditahun 2017 tercatat remaja yang berusia 10-19 tahun berjumlah 189.176 remaja yang terdiri dari 95.593 remaja laki-laki dan 93.583 remaja perempuan.

Bersarnya jumlah remaja serta banyaknya perubahan pada masa remaja menimbulkan krisis dan masalah pada penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Rombe (2014) menyatakan bahwa *body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya. Seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentukpun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif

dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap *body image* (Surya, 2019).

Denich dan Ildil (2015) menyatakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image* yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Individu yang peduli akan penampilannya akan selalu melakukan evaluasi dengan penampilannya, dan tidak akan merasa cemas apabila tubuhnya menjadi gemuk atau kurus. Dari sinilah individu akan belajar menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga individu tersebut akan lebih percaya diri.

Remaja yang memiliki masalah ketidakpuasan terhadap *body image* dapat menimbulkan beberapa masalah yang lebih serius. Kendall-Tackett dan Ruglass (2017) menyatakan remaja yang tidak puas dengan *body image* berdampak pada harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja lainnya. Survei *cross sectional* pada remaja usia 12-18 tahun di Selandia Baru mengungkapkan remaja yang mengalami cemas, depresi, dan bunuh diri mengalami frekuensi dua kali kejadian lebih banyak akibat memiliki *body image* negatif (Levenson, 2011).

Kepercayaan diri yang baik akan membuat remaja mampu menerima *body image* yang dimilikinya (Wirantha & Supriyadi, 2015).

Penelitian yang dilakukan Putri (2015) hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas. Hasil uji koefisien korelasi (r) sebesar 0,685 dengan $\text{sig} = 0,000 < (0,01)$ artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Penelitian juga dilakukan oleh Kumalasari (2017) tentang hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,637 dengan $p < 0,01$ menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal.

Individu yang mampu menerima dirinya dan mampu mengolah pikiran diri secara positif maka ia akan memiliki sikap yang optimisme, bersyukur dan menghargai apa yang ada pada dirinya sendiri (Neff, 2000). Sikap optimisme, bersyukur dan menghargai apa yang ada pada dirinya sendiri ini disebut dengan *self compassion* atau berbelas kasih pada diri sendiri.

Neff (2011) menyatakan *self-compassion* adalah kemampuan seseorang yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri nya sendiri saat menghadapi kesulitan dalam kehidupan maupun kemampuan seseorang menerima kekurangan dalam dirinya serta mampu menerima penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami. *Self-compassion* yang tinggi akan memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi , sedangkan *self-compassion* yang rendah akan memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.

Selain itu Neff (2011) juga menyatakan bahwa aspek-aspek *self-compassion* diantaranya: *self-kindness* (berbelaskasih), memahami dan menerima diri dari pada mengkritik atau menghakimi diri, sedangkan *self-judgement* (menghakimi diri) menyerang dan menghakimi diri sendiri atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki. *Common humanity* (pandangan diri dari pengalaman), memandang pengalaman, kesulitan, kegelisahan dan tantangan sebagai sesuatu yang tak akan terpisahkan, sedangkan *Isolation* (pandangan diri yang sempit), memiliki pandangan yang sempit dan berfokus pada keetidakpuasan diri. *Mindfulness* (kesadaran penuh atas keadaan saat ini)

mampu menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi diri sendiri, sedangkan *over indemtificatio* (perasaan berlebihan) perasaan dan pikiran yang menyakitkan namun tidak menjadikan hal tersebut secara melebihi-lebihkan sesuatu yang dirasakan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Body Image* Pada Remaja.

Metodologi

Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 199 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas X dan XI, Siswa/i yang bersedia menjadi responden dan bersedia mengisi kuisioner di Google form.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=199)

No	Karakteristik responden	Frekuensi Presentasi	
		N	%
1.	Umur		
	a. 15 tahun	34	17,1

b. 16 tahun	117	58,8
c. 17 tahun	37	18,6
d. 18 tahun	11	5,5
Total	199	100
2. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	65	32,7
b. Perempuan	134	67,3
Total	199	100

Menunjukkan bahwa dari 199 responden sebagian besar umur responden adalah berusia 16 tahun sebanyak 117 orang (58,8%) dan jenis kelamin responden tersebut sebagian besar adalah perempuan sebanyak 134 orang (67,3%).

Tabel 2. Distribusi responden menurut *Body image* (n=199)

<i>Body Image</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	87	43,7
Negatif	112	56,3
Total	199	100

Didapatkan bahwa dari 199 responden sedikit lebih tinggi remaja memiliki *body image* yang positif sebanyak 112 responden (56,3%).

Tabel 3. Distribusi responden *Self-Compassion* (n=199)

<i>Self-compassion</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	97	48,7
Rendah	102	51,3
Total	199	100

Didapatkan bahwa dari 199 responden remaja memiliki *Self-Compassion* yang rendah sebanyak 102 responden (51,3%).

Tabel 4. Hubungan Antara *self-compassion* dengan *body image* pada remaja (n=199)

<i>Body Image</i>	<i>Self-Compassion</i>				<i>P value</i>
	Rendah	Tinggi			
	N	%	N	%	
Negatif	34	39,1	53	60,9	0,024
Positif	63	56,2	23	43,8	
Total	105	52,8	94	47,2	

Hubungan antara *self-compassion* dengan *body image* pada remaja yaitu remaja yang memiliki *body image* negatif dan memiliki *self-compassion* yang tinggi terdapat sebanyak 53 (60,9%) responden, untuk remaja yang memiliki *body image* negatif dan memiliki *self-compassion* yang rendah 34 (39,1%) responden. kemudian remaja yang memiliki *body image* positif dan *self-compassion* yang tinggi terdapat sebanyak 49 (43,8%) responden dan untuk remaja yang memiliki *body image* positif namun memiliki *self-compassion* rendah sebanyak 63 (56,2%) responden.

PEMBAHASAN

1. Umur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden terbanyak berada pada umur 16 tahun yaitu sebanyak 117 orang (58,8%). Umur 16 tahun merupakan kategori umur remaja tengah Potter dan Perry (2010). pada tahap ini remaja banyak mengalami berbagai perubahan salah satu

perkembangan psikososial, dalam membangun nilai atau norma dan mengembangkan moralitas, yang mana dampaknya adalah remaja akan mempertanyakan ide, nilai dan norma yang diterima (Pieter, Janiwarti, & Saragih, 2011).

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan responden terbanyak adalah perempuan yaitu 134 orang (67,3%). Perempuan merupakan remaja yang lebih memperhatikan *body image* dibandingkan laki-laki. Perempuan umumnya sering menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuh dan memiliki *body image* yang negatif yang memberikan dampak kepada kepercayaan dirinya untuk bergaul, berinteraksi dibandingkan laki-laki (Denich & Ildil, 2015). Jenis kelamin merupakan faktor paling penting dalam perkembangan *body image*, dikarenakan perempuan lebih sering memandang negatif terhadap *body image* dibandingkan laki-laki. Dimana laki-laki ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri dan mengikuti *trend* yang ada, sedangkan perempuan ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian lawan jenis (Grogan, 2017).

3. Hubungan antara *self-compassion* dengan *body image* pada remaja

Hasil analisa lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *body image* pada remaja menggunakan uji statistik dengan uji *chi square* diperoleh $p\text{ value} < \alpha$ ($0,024 < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dan *body image*, yang berarti hipotesa penelitian H_0 ditolak.

Muhith 2015 menyatakan remaja akan merasakan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan tubuhnya, yang mana perempuan merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka, sedangkan para laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot mereka meningkat. Hal ini mengenai persepsi atau penilaian tentang penampilan, sangat berkaitan dengan *body image* pada remaja.

Kendall-Tackett dan Ruglass (2017) mengatakan bahwa setiap individu yang mempunyai gambaran diri yang ideal sesuai apa yang diharapkan. Kesesuaian atau ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dimilikinya dengan bentuk tubuh yang diharapkan atau tubuh yang ideal akan memunculkan kepuasan dan ketidakpuasan

terhadap tubuhnya (Hasmalawati, 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, di kelompokkan menjadi *Current factors* dan *Historical factors*. *Current factors* meliputi pengalaman keseharian yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak terhadap penampilannya sendiri dan. *Historical factors* meliputi Sosialisasi budaya, hubungan *interpersonal*, Karakteristik fisik, Kepribadian Cash dan Pruzinsky (2002).

Neff (2011) menyatakan bahwa *self compassion* merupakan cara individu menghadapi dan memahami penderitaan yang ia alami sebagai hal yang positif dan juga dialami oleh orang lain, sehingga dapat mengatasinya dengan cara yang tepat. Neff (2011) juga menyatakan aspek-aspek *self-compassion* adalah yang pertama *Self-Kindness* artinya kemampuan individu untuk memahami diri ketika mengalami kesulitan Individu akan memiliki *self-judgement* apabila mengkritik dan mengabaikan diri ketika dihadapkan pada ketidaksempurnaan dan kesulitan hidup. Kedua *Common Humanity* (Pemahaman akan kemanusiaan) yang terakhir *Mindfulness* (penuh kesadaran). Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan mampu untuk menerima dirinya,

sedangkan remaja yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang rendah dalam dirinya maka cenderung memunculkan *self-judgment*, yaitu menilai diri secara negatif ketika berada dalam kesulitan sehingga menyebabkan tingginya *body image*.

Hasil perhitungan penelitian pada variabel *body image* diperoleh hasil 56,3% berada kategori positif, dan pada kategori negatif diperoleh 43,7%. Berdasarkan analisa data kategorisasi *body image* berada pada kategori positif, dapat ditarik kesimpulan *body image* yang dimiliki oleh siswa-siswi SMAN 8 Pekanbaru memiliki *body image* yang positif. Artinya Persepsi remaja atas kepuasan bentuk tubuh dinilai oleh kepuasan subjektif global (evaluasi tubuh) yaitu penilaian remaja dengan merasa puas terhadap penampilan dan meningkatkan penampilan diri, dan memiliki kepercayaan diri tinggi dengan diri tinggi dengan bentuk dan ukuran tubuh.

Hasil perhitungan penelitian pada variabel *self-compassion* diperoleh hasil 51,3% berada pada kategori rendah, dan pada kategori tinggi diperoleh 48,7%. Berdasarkan analisa data kategorisasi *self-compassion* berada pada kategori rendah, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* yang

dimiliki oleh siswa-siswi SMAN 8 Pekanbaru rendah. Artinya individu tidak dapat memahami diri sendiri dan cenderung menghakimi diri sendiri dengan keras (*self-judgement*), Ketika individu merasa kesulitan dalam kegagalan yang dialaminya dan bukan dialami oleh semua orang (*isolation*). Dan Ketika individu tidak mampu menginterpretasikan pikiran dan perasaan individu cenderung membandingkan dirinya (*over-identification*). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa *self-compassion* rendah dan *body image positif* pada remaja. Hal ini dikarenakan aspek-aspek pada individu yang terjadi pada remaja yang menjadikan kecenderungan pada individu lebih memperhatikan segala sesuatu yang terjadi

SIMPULAN

Hasil analisa mengenai hubungan antara *self-compassion* terhadap *body image* pada remaja SMAN 8 Pekanbaru yang dilakukan terhadap 199. Pada usia remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 58,8% (117) responden, menurut jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 67,3 (134) responden. Penelitian pada *body image* negatif 56,3% (112) responden dan *body image* positif

sebanyak 43,7% (87) responden. Sedangkan pada *self-compassion* rendah 51,3 (102) responden dan *self-compassion* tinggi sebanyak 48,7% (97) responden. Diperoleh P value $0,024 < \alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara *self-compassion* terhadap *body image* pada remaja.

Saran

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu keperawatan khususnya mahasiswa keperawatan agar dapat mengembangkan variabel penelitian tentang *self-compassion* terhadap *body image* pada remaja. sehingga mahasiswa keperawatan mengetahui bahwa fenomena gangguan *body image* sering terjadi khususnya pada remaja di usia pubertas, serta bagi peneliti selanjutnya bisa dijadikan sebagai informasi dan referensi untuk melakukan. Dan bagi sekolah diharapkan bagi guru untuk membuat suatu program screening terhadap siswa dengan *body image* negatif untuk diberikan edukasi terkait bahaya gangguan *body image* dimasa pubertas dan *self-compassion* yang tidak dapat diselesaikan oleh remaja sehingga menyebabkan remaja tersebut kurang percaya diri dengan

perubahan bentuk tubuhnya di masa pubertas

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Pekanbaru. (2017). Informasi kota Pekanbaru.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2016). *Penduduk menurut jenis kelamin dan kelompok umur Provinsi Riau, 2011-2016*.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image a handbook of science, practice, and prevention*. Second Edition. London: The Guildford Press.
- Denich, A. U., & Ildil. (2015). Konsep *body image* remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Grogan, S. (2017). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Third Edition. New York: Routledge
- Kemenkes, RI. (2015). *Situasi kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kendall-Tackett, K, A., & Ruglass, L.M. (2017). Women's mental health across lifespan challenges, vulnerabilities, and strengths. New York : Routledge.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1).
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2009). An Examination Of Self-Compassion In Relation To Positive Psychological Functioning And Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30 (2), 81-89