**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN GEJALA *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA PEREMPUAN DI INDONESIA**

**Oleh :**

**Dea Nada Fatmala**

***ABSTRACT***

*This analysis is to known the correlation between self compassion and the indication of body dysmorphic disorder among Indonesian young girls. There is a negative correlation between self compassion and body dysmorphic disorder in the hypothesis on this analysis. There are 105 people as subject in this analysis. This subject uses purposive sampling by collecting data using self compassion and scale indication of body dysmorphic disorder. This data uses correlation of product moment from Pearson using SPSS program, 22.0 version. According to the result of analysis, it can be known correlation coefficient (rxy) of hypothesis = -336 (p = 0,000, p < 0,005). This result shows that there is significance negative correlation between self compassion and indication of body dysmorphic disorder among Indonesian young girls. Hypothesis on this analysis shows determination coefficient (R2) which gets total amount effective contribution 0,113 or 11,3% of self compassion for indication of body dysmorphic disorder and the rest of it 88,7% is a affected by other factors.*

***Keyword : self compassion, the indication of body dysmorphic disorder***

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri Indonesia. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 orang. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan data dikumpulkan menggunakan Skala *Self Compassion* dan Skala Gejala *Body Dysmorphic Disorder*. Data analisis menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson dengan program SPSS versi 22.0. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi (rxy) hipotesis = -,336 (p = 0,000, p<0,005). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan gejala *body dsymorphic disorder* pada remaja putri di Indonesia. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,113 atau 11,3%, dari *self compassion* untuk gejala *body dysmorphic disorder* dan sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

***Kata kunci : self compassion, gejala body dysmorphic disorder***

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini remaja akan mengalami perubahan fisik maupun psikis (Santrock, 2011). Perubahan psikis yang dialami remaja ditunjukkan dengan emosi yang dapat berubah seketika (Hurlock, 2003). Selain itu, remaja juga mengalami perubahan fisik yaitu meningginya badan, serta kaki dan tangan yang bertambah panjang (Gunarsa, 2009). Remaja yang terlalu menghayati perubahan tubuhnya sebagai sesuatu yang terlihat aneh, asing dan ganjil sehingga remaja cenderung mengkhawatirkan ketidak sempurnaan tubuhnya (Muller dalam Santrock, 2011). Remaja yang merasa mempunyai ukuran badan terlalu besar, tinggi badan yang tidak proporsional dan tidak sesuai dengan harapan, merasa dirinya kurang menarik dan cenderung kurang percaya diri (Fitri, Nilma & Ifdil, 2018).

 Pengaruh dari budaya global yang cenderung menilai moral seseorang dari proporsi tubuh yang ideal, juga mempengaruhi individu dalam menilai tubuhnya, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan (Gracia & Akbar, 2019). Kelebihan berat badan sering diasosiasikan sebagai kemalasan dan kelemahan dalam budaya tertentu (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Hasil studi meta-analisis menunjukkan bahwa sosok perempuan yang kurus dan berkulit putih seringkali dipaparkan oleh media sehingga menciptakan pola pikir sosial yang mengindikasikan bahwa perempuan yang kurus dan berkulit putih adalah perempuan yang cantik (Wade & Tavris, 2008)

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak negatif terutama yang berkaitan dengan ketidakpuasan pada tubuh (Moran, 2017). Hal tersebut dapat terjadi karena media sosial dilengkapi fitur-fitur interaktif yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang berbeda bagi pengguna terkait dengan penilaian terhadap bentuk tubuh (Fardouly & Vartanian, 2015).

Pada masa perkembangan remaja terdapat tugas-tugas yang harus dipenuhi, salah satunya adalah remaja dapat menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 2006). Realitas yang ada menunjukkan bahwa pada masa remaja, 40-50% perempuan cenderung ingin menjadi lebih kurus, hanya 10% perempuan yang ingin memiliki tubuh yang lebih berisi (Wertheim & Paxton, 2011). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat membuat remaja perempuan mengembangkan perilaku maladaptif apabila tidak berhasil melalui masa remajanya dengan baik (Gracia & Akbar, 2019). Hal ini menunjukkan gejala dari salah satu gangguan yang disebut *body dismorphic disorder* (BDD).

Phillips (2009) mendefinisikan *body dysmorphic disorder* sebagai gangguan ketika individu berlarut-larut dalam memikirkan tentang penampilan diri sendiri yang dinilai kurang. Hal tersebut membuat individu merasakan kekhawatiran yang berlebihan ketika merasa ada kelainan dalam penampilan fisiknya. Menurut American Psychiatric Association (2013) *body dysmorphic disorder* adalah gangguan yang ditunjukkan dengan kekhawatiran yang berlebihan dalam mempersepsikan kekurangan atau kecacatan dalam penampilan fisik seseorang yang menyebabkan penurunan fungsi sosial.

Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition (DSM-5; APA, 2013) gejala dari *body dysmorphic disorder* yaitu (a). preokupasi dengan satu atau lebih kekurangan yang dirasakan pada penampilan fisik; (b) individu sering melakukan perilaku yang terus diulang-ulang terhadap beberapa bagian yang dianggap memiliki kekurangan seperti bercermin, serta tindakan mental seperti membandingkan diri dengan penampilan orang lain; (c) kegagalan dalam fungsi sosial, pekerjaan atau hal penting lainnya; dan (d) preokupasi tidak disamakan dengan gangguan mental lainnya seperti diagnosis *eating disorder*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja perempuan dikota Magelang menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja perempuan menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder.* Wawancara yang dilakukan mengacu pada gejala *body dysmorphic disorder* menurut Rosen dan Reiter (1996). Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan yang diwawancarai cenderung menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder,* remaja perempuan memiliki gejala-gejala yang menunjukkan ketidakpuasan dan kekhawatiran atas penampilan fisiknya.

Menurut Philips (2009) terdapat berbagai faktor risiko yang dapat meningkatkan gejala *body dismorphic disorder*. Faktor – faktor tersebut adalah faktor risiko genetik/biologis seperti, (a) gen dan (b) pengaruh evolusi (perubahan yang disebabkan oleh masa pubertas). Faktor psikologis seperti (a) peristiwa hidup, yaitu pengalaman hidup individu, (b) ejekan, penelitian menemukan orang yang pernah “diejek” mengenai penampilan mereka semasa kanak – kanak ataupun pada masa remaja menjadi penyebab kecenderungan *body dysmorphic disorder*, (c) sifat dan nilai kepribadian, yaitu individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* biasanya cenderung perfeksionis atau dengan kata lain ingin dipandang dengan sempurna, (d) fokus pada estetika, yaitu seseorang yang bekerja di bidang seni mempunyai faktor risiko mengalami *body dysmorphic disorder*.

Remaja perempuan yang menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder* salah satunya dipengaruhi dengan sifat dan nilai kepribadian, biasanya individu cenderung perfeksionis dan ingin dipandang sempurna terutama pada penampilannya (Phillips, 2009). Individu membutuhkan hal yang positif untuk mengatasi adanya gejala *body dysmorphic disorder* salah satunya adalah *self compassion.*

*Self-compassion* adalah pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri merupakan pengalaman yang umum (Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri dari beberapa aspek yaitu (a) *self kindness,* yaitu kemampuan untuk memahami bahwa individu memiliki kekurangan, (b) *common humanity,* individu mampu melihat kegagalan merupakan sesuatu yang wajar dan dialami oleh semua orang sehingga tidak perlu menyalahkan diri secara berlebihan, (c) *mindfulness,* kesadaran penuh atas situasi yang sedang dialami dan kemampuan individu dalam menyeimbangkan pikiran dan perasaan dalam situasi yang menekan.

Menurut Albertson, dkk (2015) *self-compassion* dapat menjadi faktor moderasi terhadap intensitas persepsi negatif terkait penampilan. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk lebih mencintai diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika memiliki kekurangan (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Intervensi berbasis *self-compassion* dinilai efektif dalam meningkatkan *body image,* sehingga individu memiliki penilaian yang lebih positif terhadap tubuhnya (Albertson, dkk., 2014).

Ciri khas perempuan yang dianggap cantik di Indonesia cenderung berbeda dengan standar kecantikan di luar negeri. Perempuan Indonesia memiliki kecantikan alami yang khas, seperti memiliki warna kulit sawo matang (Wirasari, 2016), namun kenyataannya terdapat pergeseran persepsi tentang kecantikan di Indonesia, dari kulit sawo matang, anggun seperti putri keraton menjadi kulit putih yang berpesona Barat (Yulianto, 2007).

**HIPOTESIS**

Terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia.

**METODE PENELITIAN**

**Penelitian kuantitatif**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah gejala *body dysmorphic disorder*. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang tinggal di Indonesia. Kriteria umur 12 – 18 tahun atau setara dengan tingkat SMP sampai SMA. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah skala. Skala digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert, yaitu skala yang dalam menjawab pertanyaan – pertanyaan, subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan. Masing – masing aspek dijabarkan menjadi butir positif dan negatif. Skala ini terdiri dari 62 butir aitem. Skala pengukuran menggunakkan rentang skor 1 sampai dengan 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favourable* memiliki skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS) dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

 Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala *self compassion* dan Skala gejala *body dysmorphic disorder.* Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara 2 variabel (Sugiyono, 2016). Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) versi 22.0 for Windows.

**HASIL**

Data penelitian yang diperoleh dari skala *self compassion* dan skala *gejala body dysmorphic disorder* digunakan sebagai dasar untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik**.** Data skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan berisikan fungsi-fungsi statistika dasar, diantaranya skor minimum, maksimum, jarak sebaran (*range*), standar deviasi dan rata-rata (*mean*).

**Tabel 1**

**Deskripsi Data Penelitian Hipotetik**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | N | Data Hipotetik |
| Mean | Skor | SD |
| Min |  Max |
| Gejala BDD | 115 | 105 | 42 | 168 | 21 |
| *Self compassion* | 115 | 52,5 | 21 | 84 | 10,5 |

Berdasarkan tabel 1 yang menunjukkan hasil analisis Skala gejala *body dysmorphic disorder* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 1 x 42 = 42 dan skor maksimum 4 x 42 = 168, rata-rata hipotetik (168 = 42) : 2 = 105, jarak sebaran hipotetik 168 – 42 = 126 dan standar deviasi ( 168 – 42 ) : 6 = 21. hasil analisis skala *self compassion* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 21, skor maksimum 84 , rata – rata hipotetik 52,5 , jarak sebaran hipotetik 63 , dan standar deviasi 10,5 .

**Tabel 2**

**Deskripsi data penelitian empirik**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | N | Data Empirik  |
| Mean | Skor | SD |
| Min |  Max |
| Gejala BDD | 115 | 104,78 | 90 | 118 | 5,216 |
| *Self compassion* | 115 | 55,29 | 30 | 78 | 8.030 |

Berdasarkan tabel 2 yang menunjukkan hasil analisis dari data empirik skala gejala *body dysmorphic disorder* diperoleh skor minimum 90 dan skor maksimum 118 dengan rata – rata empiric 104,78 dan standar deviasi 5,216. Hasil analisis data empiric skala *self compassion* diperoleh skor minimum 30 , skor maksimum 78 dengan rata – rata empirik 55,29 dan standar deviasi 8,030.

Sebelum melakukan uji hipotesis, terdapat beberapa persyaratan mutlak yang harus terpenuhi (Hadi, 2016). Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan linearitas atas data penelitian yang ada. Berdasarkan hasil uji normalitas variable gejala *body dysmorphic disorder* diperoleh KS-Z = 0,57 dengan p = 0,200 dan variabel *self compassion* diperoleh KS-Z = 0,84 dengan p = 0,067. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel gejala *body dysmorphic disorder* dan *self compassion* terdistribusi normal. Data dapat terdistribusi normal apabila p > 0, 050 maka data terdistribusi secara normal dan apabila p < 0,050 maka data terdistribusi tidak normal.

 Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel menunjukkan hubungan yang linear atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi p ≤ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi p ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat bukan merupakan hubungan linier. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh F = 12,695 (p = 0,001, p <0,050). Hal ini menujukkan bahwa hubungan antara variabel *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -,336 (p = 0,000, p < 0,005) berarti menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan gejala *body dsymorphic disorder*. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah gejala *body dsymorphic disorder* dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *body dsymirphic disorder*. Diterimanya hipotesis ini menunjukan koefesien determinasi (R²) sebesar 0,113 yang menunjukkan bahwa sumbangan *self compassion* terhadap gejala *body dysmorphic disorder* hanya sebesar 11,3%, sementara sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

 Sedangkan hasil dari kategorisasi variabel gejala *body dysmorphic disorder* menunjukkan bahwa terdapat 100% (105 subjek) berada pada kategori sedang. Variabel *self compassion* menunjukkan bahwa terdapat 1,92% (2 subjek) berada dalam kategori tinggi, 95,23% (100 subjek) berada pada kategori sedang dan 2,85% (3 subjek) berada dalam kategori rendah. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan yang mengikuti penelitian ini memiliki *self compassion* dan gejala *body dysmorphic disorder* yang sedang.

**Tabel 3.**

**Ketegorisasi Hasil Skala Gejala *Body Dysmorphic Disorder***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori |  | N | Persentase |
| Tinggi |  | 0 | 0% |
| Sedang |  | 105 | 100% |
| Rendah |  | 0 | 0% |
| 105 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 105 orang (100%) remaja perempuan mengalami gejala *body dysmorphic disorder* sedang.

**Tabel 4.**

**Kategorisasi skala *Self Compassion***

***Dysmorphic Disorder***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori |  | N | Persentase |
| Tinggi |  | 2 | 1,92% |
| Sedang |  | 100 | 95,23% |
| Rendah |  | 3 | 2,85% |
| 105 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 100 orang (95,23%) remaja perempuan memiliki *self compassion* sedang.

**PEMBAHASAN**

Korelasi negatif antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian Veale dan Gilbert (2014) tentang *self compassion* dan gejala *body dysmorphic disorder* yang menunjukkan bahwa ketika individu memiliki *self compassion,* maka pikiran dan perilaku maladaptif yang menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder* cenderung berkurang*.* Individu akan mengakui dan menerima kekurangannya, memikirkan perspektif lain yang lebih baik mengenai tubuhnya, cenderung berbuat baik dan menyayangi diri sendiri (Gilbert, 2005). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Allen, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi memiliki gejala *body dysmorphic disorder* yang rendah. Selain itu, penelitian Foroughi, Khanjani dan Mousavi (2019) juga menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan *body dysmorphia.*

*Self compassion* merupakan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri, yangberfungsi untuk menumbuhkan *self kindness,* yaitu kemampuan untuk menerima bahwa individu memiliki kekurangan dalam hidupnya (Neff, 2003), sehingga individu mampu untuk menghadapi tekanan dalam berpenampilan dengan cara tidak menghakimi diri sendiri (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan di Indonesia memiliki *self compassion* yang cukup baik, hal ini sesuai dengan kategorisasi *self compassion* yang menunjukkan bahwa 95,23% remaja perempuan di Indonesia berada pada kategori sedang. Dalam suatu penelitian, subjek bisa saja memiliki bias ketika merespon skala penelitian, yaitu memilih pernyataan yang sesuai dengan normal atau pernyataan yang ideal menurut subjek, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek sudah memiliki *self compassion,* namun belum mampu menerapkan konsep *self compassion* dengan maksimal.

Hasil penelitian Braun, Park dan Gorin (2016) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung mampu menerima kondisi tubuh. Selain itu, Rodgers, dkk (2017) menunjukkan bahwa komponen positif dari *self compassion* berhubungan denganrendahnya *body comparisons.* Rendahnya *body comparisons* berkaitan dengan rendahnya gejala *body dysmorphic disorder.* Berdasarkan hasil penelitian, kategorisasi gejala *body dysmorphic disorder* pada subjek penelitian menunjukkan bahwa 100% subjek berada pada kategori sedang, hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan di Indonesia memiliki gejala *body dysmorphic disorder*. Gejala tersebut bisa jadi hanya gejala awal yang menunjukkan subjek kurang puas dengan tubuh atau keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih cantik dan ideal. Dalam menentukan atau menegakkan diagnosis bahwa seorang remaja perempuan menderita *body dysmorphic disorder* tentu membutuhkan asesmen yang dilakukan oleh ahli.

Individu yang memiliki *self compassion* mampu melihat kegagalan atau kekurangan merupakan sesuatu yang wajar dan dimiliki setiap manusia (Neff, 2003). Hal tersebut dapat membuat individu mampu menerima diri sendiri dan mengurangi frekuensi individu dalam membandingkan penampilannya dengan orang lain (Rodgers, dkk, 2017). Sedangkan, individu yang memiliki *self compassion* yang rendah cenderung merasa dirinya paling menderita (Neff, 2003). Individu cenderung menarik diri dari lingkungannya karena malu dengan penampilannya (Rosen & Reiter, 1996). Individu juga berlebihan saat menilai kekurangan yang dimiliki (Raes, Pommier, Neff, & VanGucth, 2011).

Hal tesebut menunjukkan bahwa *self compassion* mampu mempengaruhi gejala *body dysmorphic disorder*. *Self compassion* yang tinggi dapat menurunkan gejala *body dysmorphic disorder,* sedangkan *self compassion* yang rendah dapat meningkatkan gejala *body dysmorphic disorder* (Allen, dkk, 2020). Selain itu, komponen positif dari *self compassion* dapat menurunkan kecenderungan membandingkan diri dengan penampilan orang lain, berlarut-larut dalam melihat kekurangan fisik dan ketidakpuasan akan tubuh individu (Rodgers, dkk., 2017). Hal tersebut merupakan gejala dari *body dysmorphic disorder.*

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Artinya semakin tinggi *self compassion* pada remaja putri maka semakin rendah gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan, sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri di Indonesia.

Dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja perempuan di Indonesia memiliki *self compassion* menunjukkan bahwa terdapat 1,92% (2 subjek) berada dalam kategori tinggi, 95,23% (100 subjek) berada pada kategori sedang dan 2,85% (3 subjek) berada dalam kategori rendah. Untuk kategorisasi gejala *body dysmorphic disorder* remaja putri di Indonesia berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 100% (105 subjek). Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,113 yang menunjukkan bahwa sumbangan *self compassion* terhadap gejala *body dysmorphic disorder* hanya sebesar 11,3%, sementara sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**SARAN**

Bagi remaja putri disarankan untuk dapat meningkatkan *self compassion* yang sudah dalam termasuk kategori sedang dan untuk remaja putri yang mempunyai gejala *body dysmorphic disorder* disarankan untuk segera berkonsultasi kepada psikolog (ahli) untuk menurunkan gejala *body dysmorphic disorder*.

Dalam penelitian ini, *self compassion* terbukti mempengaruhi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Adapun sumbangan efektif yang diberikan adalah 11,3%, sementara sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Masih terdapat banyak faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. Hal ini membuka ruang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian ilmiah yang berkaitan dengan gejala *body dysmorphic disorder* dan melihat faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri di Indonesia berada pada kategori sedang, hal ini merupakan suatu masalah yang dialami oleh remaja putri, maka dari itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menemukan itervensi yang mampu menurunkan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri.

**REFERENSI**

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and
Body Dissatisfaction in women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation
Intervention. *In* Mindfulness. 6.

Allen, Roberts, Gembeck, dan Farrell (2020). Exploring the Relationship between Self Compassion and Body Dysmorphic Symptoms in Adolescents. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*. 25, 1-8.

Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati. 8* (1*)*, 166-172.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). *Arlington, VA: American Psychiatric Publishing*.

Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-Compassion, Body Image, and Disordered Eating: *A Review of The Literature. Body Image*, 17, 117-131.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social
comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body
image concerns and mood. Body Image. 13, 38–45.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of
shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. EatingBehaviors, 14(2), 207–210.

Fitri E., Nilma Z., & Ifdil. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor
yang mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. *4* (1).

Foroughi, A., Khanjani, S., & Mousavi Asl, E. (2019). Relationship of concern about body dysmorphia with external shame, perfectionism, and negative affect: the mediating role of self-compassion. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 13(2).

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy*. London: Routledge

Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi.* 8*(1),* 32-38.

Gunarsa, S. D. (2009). Psikilogi Perkembangan cetakan ketiga. Jakarta: Gunung Mulia.

Hadi, S. (2004). *Metodologi research jilid 4*. Pustaka Pelajar :Yogyakarta

Hurlock E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima.Jakarta: Erlangga

Moran, B. (2017). Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative SocialComparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites. Philadelphia : Colleger of Osteopathic Medicine

Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human development. Jakarta: Salemba
Humanika

Phillips, K. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder.* New yorks: Oxford
University Press

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & VanGucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self‐compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.*18*(3), 250–255

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. Body Image, 22, 148–155.

Santrock, J. W. (2002). *Life span development:* Perkembangan masa hidup.Jakarta:Erlangga.

Sarwono, S. W. (2006). Psikologi komunikasi remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono, (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Veale, D., & Gilbert, P. (2014). Body dysmorphic disorder: The functional and evolutionary context in phenomenology and a compassionate mind. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorder,* *3*(2), 150–160.

Wirasari, I. (2016). Kajian kecantikan kaum perempuan dalam iklan*. Jurnal demandia*. 1 (2), 146-156

Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (2011). *Body image development in adolescent girls. In T.F. Cash & L. Smolak (Eds.2) Body image: A Handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press

Yulianto, V. I. (2007). Pesona'barat': analisis kritis-historis tentang kesadaran warna kulit di Indonesia. Jalasutra