**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA LAKI-LAKI DI YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION IN ADOLESCENT BOYS IN YOGYAKARTA***

**Nur Aini Yasniansyah**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810487@student.mercubuana-yogya.ac.id

081251316172

**Abstrak**

Pada masa remaja individu tidak hanya mengalami kematangan fisik, namun juga terjadi perubahan pada tubuh. Masa remaja individu disibukkan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan budaya setempat (Mueller, 2007). Perhatian terhadap tubuh pun terjadi pada masa remaja. Perubahan tubuh remaja seringkali memunculkan permasalahan tersendiri diantaranya adalah keprihatinan terhadap kondisi tubuh. Perubahan ini mengarahkan remaja kepada ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh kerap dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (Purnawan, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan yang negatif antara *self-compasson* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 orang dengan karakteristik remaja laki-laki berusia 15-21 tahun yang berada di Yogyakarta. Teknik pengumpulan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan data yang dikumpulkan melalui skala *self-compassion* dan *body dissatisfaction.* Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 27. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (rxy) = -0,500 dengan p = 0,000. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Koefisien determinasi (R2) menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 0,250 atau 25% terhadap *body dissatisfaction* dan sisanya 75% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** *self-compassion,* *body dissatisfaction*, remaja laki-laki.

**Abstract**

*During adolescence, individuals not only experience physical maturity, but also changes in the body. During adolescence, individuals are preoccupied with body images that are in accordance with local culture (Mueller, 2007). Attention to the body also occurs in adolescence. Changes in the adolescent body often lead to its own problems, including concerns about body condition. These changes lead adolescents to body dissatisfaction. Body dissatisfaction is often known as body dissatisfaction (Purnawan, 2022). This study aims to determine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction in adolescent boys in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-compassion and body dissatisfaction in adolescent boys in Yogyakarta. The subjects in this study amounted to 150 people with the characteristics of adolescent boys aged 15-21 years in Yogyakarta. The subject collection technique used purposive sampling with data collected through self-compassion and body dissatisfaction scales. Data were analysed using product moment correlation using SPSS version 27. Based on the results of the analysis, the correlation value (rxy) = -0.500 with p = 0.000 was obtained. So that the hypothesis proposed in the study is accepted. The coefficient of determination (R2) shows that the self-compassion variable provides an effective contribution of 0.250 or 25% to body dissatisfaction and the remaining 75% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Key words* :** *Self-compassion, body dissatisfaction, adolescent boys.*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) batas usia ini merupakan pembagian masa remaja menurut (Monks, Knoers, & Haditono, 2014). Pada masa ini setiap individu akan mengalami kematangan fisik atau yang kerap disebut pubertas. Kematangan fisik biasanya ditandai mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan (Kumalasari, 2017). Pada masa remaja individu tidak hanya mengalami kematangan fisik, namun juga terjadi perubahan pada tubuh. Pada masa remaja individu disibukkan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan budaya setempat (Mueller, 2007). Perhatian terhadap tubuh pun terjadi pada masa remaja. Pada masa perkembangan tersebut, perubahan tubuh remaja seringkali memunculkan permasalahan tersendiri diantaranya adalah keprihatinan terhadap kondisi tubuh. Perubahan ini mengarahkan remaja kepada ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh kerap dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (Purnawan, 2022).

Puspita & Ambarini (2017) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki cenderung cuek, tidak peduli dengan penampilan dan tidak terlihat adanya standar ketampanan (Olfah, et al., 2023). Namun, menurut Ganeswari & Wilani (2019) remaja laki-laki juga memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya dihadapan banyak orang dan mengalami kegelisahan mengenai penampilan. Penelitian yang dilakukan oleh Pelegrini & Petroski (2010) menyatakan bahwa 72,6% remaja laki-laki juga merasakan ketidakpuasan dengan citra tubuhnya. Kemudian menurut Quittkat, et al., (2019) menyatakan bahwa sebesar 69% laki-laki merasa tidak puas dengan berat badannya. Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya (Prima & Sari, 2013). Perasaan negatif membuat seseorang selalu merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga individu menjadi tidak percaya diri dan tidak senang dengan penampilannya.

Menurut website (hellosehat. Com, 2017) dampak negatif dari *body dissatisfaction* berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Ketidakpuasan tubuh yang terus-menerus akan menyebabkan depresi, kecemasan, harga diri yang rendah, dan kualitas hidup yang berkurang (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Grogan (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Kepribadian menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh. Kepribadian ini berpengaruh terhadap cara pandang individu terhadap citra tubuhnya. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang adalah *self-compassion*. (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Dengan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh. *Self-compassion* merupakan sikap individu yang terbuka, memperhatikan dan tidak menghakimi diri sendiri, serta adanya kepedulian dan cinta kasih kepada diri. *Self-compassion* dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi ketidakpuasan tubuh atau meningkatkan citra yang positif (Slater, et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta”.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan adalah skala psikologi, karena jawaban yang diberikan oleh subjek pada skala psikologi bersifat proyektif atau berbentuk prediksi diri dan pandangan subjek merupakan gambaran respon yang khas (Azwar, 2019). Disamping itu, respon yang diberikan oleh subjek tidak dikelompokkan menjadi respon jawaban benar atau salah. sehingga semua jawaban yang diberikan oleh subjek dapat diterima (Azwar, 2019). Pada penelitian ini skala yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala *Body Dissatisfaction* berdasarkan aspek-aspek teori milik (Rosen, et al., 1995) yang dimodifikasi dari Anjarwati (2019) yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, Perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada di lingkungan sosial, *body checking*, *kamuflase* tubuh, dan menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain. Skala *Self-Compassion* yang dimodifikasi dari Harahap berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* oleh Neff(2011) yaitu *self-kindness, common humanity, dan mindfulness*.

Skala ini disusun menggunakan skala *likert* yang memiliki 4 pilihan jawaban. Skala pengukuran diawali pada rentang skor dari 1-4 dan pilihan jawabannya Sangat Sesuai (SS=4), Sesuai (S=3), Tidak Sesuai (TS=2), dan Sangat Tidak Sesuai (STS=1) untuk skor pernyataan *favorable*. Sedangkan, pernyataan *unfavorable* yakni Sangat Sesuai (SS=1), Sesuai (S=2), Tidak Sesuai (TS=3), dan Sangat Tidak Sesuai (STS=4). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang artinya mengambil anggota sampel secara khusus (Hardani, et al., 2020). Teknik ini digunakan agar peneliti mendapatkan sampel yang sesuai dengan karakteristik subjek yang diinginkan.

Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Korelasi *product moment* digunakan apabila kedua variabel bersifat interval dan dalam penggunaan rumus ini memiliki asumsi bahwa hubungan antar variabel yang terjadi bersifat linear (Azwar, 2018). Peneliti menggunakan teknik analisis ini dikarenakan analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara 2 variabel, dimana pada penelitian ini yaitu menguji hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *variable body dissatisfaction*. Peneliti menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 27 untuk menguji hipotesis mengenai hubungan dua variabel.

Skala *Body dissatisfaction* yang terdiri dari 24 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari rentang 0,341-0.680 dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,884. Skala *self-compassion* yang terdiri dari 18 aitem dengan indeks saya beda bergerak dari rentang 0,308-0,719 dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,890. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa skala *body dissatisfaction* dan *self-*compassion merupakan alat ukur yang valid dan reliabel, sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data penelitian pada Skala *body dissatisfaction* memiliki sebanyak 24 aitem sedangkan skala *self-compassion* memiliki sebanyak 18 aitem. Pada tiap skala memiliki skor terendah yaitu 1 dan tertinggi yaitu 4. Variabel *self-compassion* memiliki skor minimum 1 x 18 = 18 dan skor maximum 4 x 18 = 72. Dengan rerata hipotetik (72 + 18) : 2 = 45 dan standar deviasi (72 – 18) : 6 = 9. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimun 28 dan skor maksimum 72. Dengan rerata empirik sebesar 50,96 dan standar deviasi sebesar 7,607. Kemudian variabel *body dissatisfactioni* memiliki skor minimun 1 x 24 = 24 dan skor maksimum 4 x 24 = 60. Dengan rerata hipotetik (96 + 24) : 2 = 60 dan standar deviasi (96 – 24) : 6 = 12. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimun 27 dan skor maksimum 78. Dengan rerata empirik sebesar 55,39 dan standar deviasi sebesar 8,004.

Kategorisasi data bertujuan untuk meletakkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang letaknya berjenjang menurut suatu kaitan berdasarkan atribut yang diukur, kategorisasi pada *self-compassion* dan *body dissatisfaction* dibagi menjadi 3 kelompok yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2019). Berdasarkan hasil kategorisasi skala *self-compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 49,33% (74 subejk), dalam kategori sedang sebanyak 46% (69 subjek), dan dalam kategori rendah ada sebanyak 4,67% (7 subjek). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi skala *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 4,67% (7 subjek), dalam kategori sedang sebanyak 71,33% (107 subjek), dan dalam kategori rendah ada sebanyak 24% (36 subjek). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *body dissatisfaction* dalam kategori sedang.

Sebelum melakukan uji hipotesis, hal utama yang dilakukan yaitu uji prasyarat, terdisi dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis model *one sample Kolomogorov-smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah, jika p > 0,050 maka sebaran data terdisrtibusi normal. Namun, jika p < 0,050 maka sebaran data tidak terdistribusi normal (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *self-compassion* diperoleh KS-Z = 0,065 dengan p = 0,200 (p > 0,050) dan variabel *body dissatisfaction* KS-Z = 0,056 dengan p = 0,200 (p > 0,050). Data tersebut menunjukkan terdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan yang linear. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai signifikasi p < 0,050 maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear. Namun, jika nilai signifikasi p > 0,050 maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil F = 51,388 dan p = 0,000 yang berarti hubungan antara kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Setelah melakukan uji normalitas dan linearitas peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pedoman uji korelasi adalah, jika p < 0,050 berarti terdapat korelasi antar variabel, namun apabila p > 0,050 berarti tidak terdapat korelasi antar variabel. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperolah koefisien korelasi (rxy) = -0,500 dan p = 0,000 (p < 0,050) yang artinya adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta. Semakin tinggi *self-compassion* pada remaja laki-laki, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada remaja laki-laki maka semakin tinggi *body dissatisfaction*.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* dengan koefisien korelasi (rxy) = -0,500 dan p = 0,000 (p < 0,050). Yang berarti semakin tinggi *self-compassion* pada remaja laki-laki, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada remaja laki-laki maka semakin tinggi *body dissatisfaction*. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini didukung hasil penelitian Afifah (2024) data menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar -0,379 pada taraf 0,000. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 107 (71,33%) remaja laki-laki memiliki tingkat *body dissatisfaction* pada kategori sedang, sedangkan *self-compassion* yang dimiliki remaja laki-laki rata-rata berada pada kategori tinggi sebanyak 74 subjek (49,33%).

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* dengan koefisien korelasi (rxy) = -0,500 dan p = 0,000 (p < 0,050). Yang berarti semakin tinggi *self-compassion* pada remaja laki-laki, maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada remaja laki-laki maka semakin tinggi *body dissatisfaction*. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahyar, Hardani, et al. 2020. Buku Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: cv. pustaka ilmu.

Ahyar, Hardani, et al. 2020. Buku Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: cv. pustaka ilmu.

Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Jurnal Empati. 8 (1), 166-172.

Anjarwati, D. (2019). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Psychological Well-Being Pada Laki-Laki Masa Emerging Adulthood. Skripsi

Azwar, S. (2019). Metode penelitian psikologi (2 nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. London: The Guildford Press

Erismadewi, P. P. A., Swedarma, K. E., & Antari, G. A. A. (2022). Hubungan Welas Asih Diri Dengan Citra Tubuh Pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarapura.

Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana, 6(01), 67. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p07>

Grogan, S. (2016). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children. New York; Routledge

Kumalasari, M. (2015). Hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita menopause (Doctoral dissertation, UII Yogyakarta).

Monks, f., Knoers, A., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya.* Yogyakarta: Yogyakarta Gadjah Mada University Press.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social And Personality Psychology Compass, 5(1).

Neff, K. D., dan Vonk, R. (2009). Self‐Compassion versus Global Self‐Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. Journal of Personality 77:1.

Olfah, Y., Siswati, T., Palestin, B., Azizah, E. N., & Sari, A. K. (2023). Pengukuran Skala Body Image dan Edukasi Kesehatan Stop Body Shamming pada Remaja. Jurnal Pengabdian Masyarakat 1(2). <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jop>

Pelegrini, A., & Petroski, E. (2010). The Association Between Body Dissatisfaction and Nutritional Status in Adolescents. Human Movement, 11(1). <https://doi.org/10.2478/v10038-010-0001-7>

Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara *body dissactisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, *1*(1), 17-30.

Purnawan, S. D. P. (2022). Self-Compassion Dan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal.

Puspitasari, A. I., & Ambarini, T. K. (2017). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental 6 (8). <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>

Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. Frontiers in Psychiatry, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00864>

Rosen, J., & Reiter J. C. 1995. Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63(2), 263- 269.