HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN CITRA TUBUH PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI YOGYAKARTA

RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND BODY IMAGE AMONG GENERATION Z SOCIAL MEDIA USERS IN YOGYAKARTA

Nabila Nurul Fitria[1], Kondang Budiani [2]

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
200810215@student.mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan citra tubuh pada Generasi Z di Yogyakarta Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self compassion* dengan citra tubuh pada generasi z .Subjek penelitian ini berjumlah 170 generasi Z dengan penggambilan subjek menggunakan metode *purpose sampling*. Pengambilan data menggunakan alat ukur *Self compassion dan Citra tubuh* . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi r sebesar 0,317 dengan ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan postifi yang signifikan antara *self compassion* dengan citra tubuh sehingga hipotesis diterima . Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.101 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,1% terhadap citra tubuh, sedangkan 89,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain

Kata Kunci : ***Self Compassion,*** **Citra tubuh, Generasi Z**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and body image among Generation Z in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and body image in Generation Z. The subjects of this study were 170 Generation Z individuals, with subject selection using purposive sampling method. Data collection used Self-compassion and Body Image measurement tools. The data analysis technique used in this study was Karl Pearson's product moment correlation. Based on the data analysis results, a correlation coefficient r of 0.317 was obtained with ($p < 0.05$). This indicates that there is a significant positive relationship between self-compassion and body image, thus the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) of 0.101 suggests that the self-compassion variable contributes effectively by 10.1% to body image, while the remaining 89.9% is influenced by other factors.

Keywords**: **Self-Compassion, Body Image, Generation Z