



## **HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA DEWASA AWAL DI KOTA PEKANBARU**

**Fadhila Maharani, Yolivia Irna Aviani**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Keperawatan, Universitas Negeri Padang

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hubungan antara self-compassion terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal di Kota Pekanbaru. Metode kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sampel diambil dengan memakai teknik cluster sampling dan didapatkan sebanyak 349 dewasa awal dari Kota Pekanbaru berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis data menggunakan korelasi product moment dengan SPSS 20. Temuan ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara self-compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal di Kota Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Self-Compassion, Body Dissatisfaction, Dewasa Awal.

### **PENDAHULUAN**

Erikson (Papalia, et al., 2011) mengungkapkan bahwa pada masa ini individu mulai membuat komitmen dengan orang lain. Hurlock (2002) juga menyebutkan bahwa berkarir, menerima tanggung jawab, memilih pasangan hidup dan memulai sebuah keluarga, serta bergabung dalam suatu kelompok sosial merupakan tugas perkembangan pada masa ini.

Daya tarik fisik dianggap menjadi faktor yang sangat penting dalam interaksi sosial (Blote et al., 2015).

Palmer dan Peterson (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu dengan fisik yang menarik lebih mungkin diajak untuk bergabung dengan organisasi maupun pertemuan informal. Hal ini didukung oleh penelitian Lorenzo et al. (2010) dimana dalam kesan pertama, individu yang menarik secara fisik dianggap memiliki karakteristik yang lebih positif dan berkemungkinan mendapatkan manfaat dari kesan ini dibandingkan dengan individu yang kurang menarik secara fisik. Penelitian dari Anyzova dan

Mateju (2018) juga menemukan bahwa individu yang lebih menarik berpotensi mendapatkan pekerjaan dan berpenghasilan tinggi dibanding individu yang kurang menarik. Adanya kesadaran bahwa penampilan sangat penting untuk pekerjaan, pergaulan sosial, dan kehidupan berkeluarga menyebabkan individu memberi perhatian lebih pada penampilan mereka (Hurlock, 2002).

Menurut penelitian Sari et al. (2021), 65,6% mahasiswi di Kota Pekanbaru yang berusia 22 hingga 25 tahun percaya bahwa tubuh mereka tidak ideal. Setidaknya 56% dari partisipan menyatakan ketidakpuasan terhadap atribut fisik mereka, terutama berat badan dan struktur wajah. Selain itu, 51,7% partisipan menyatakan ketidakpuasannya terhadap tinggi badan, warna kulit, dan bentuk tubuh mereka, terutama pada bagian hidung, mata, dan bibir.

Berdasarkan pengambilan data awal dari 87 responden, ditemukan bahwa 70 responden memiliki pemikiran negatif pada salah satu bagian tubuhnya. Kemudian sebagian responden pernah menghindari orang lain dan menyalahkan diri atas pemikiran tersebut. Responden yang menilai bagian tubuhnya secara negatif mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, malu, *overthinking* dan minder saat melihat orang yang menurut mereka lebih tampan atau cantik. Pada umumnya, responden laki-laki memberikan penilaian negatif pada bagian perut, sedangkan pada responden perempuan terletak pada wajah, perut, lengan dan paha.

Pikiran negatif yang dimiliki individu terhadap salah satu atau beberapa bagian dari tubuhnya disebut dengan *body dissatisfaction* (Turnip & Fakhurrozi, 2020). *Body dissatisfaction* didefinisikan oleh Cash dan Szymanski (1995) sebagai penilaian negatif terhadap ketidaksesuaian antara tubuh

yang diidealkan dan tubuh yang sebenarnya

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah, tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, turunnya harga diri yang akan berdampak pada munculnya tekanan psikologis seperti gejala depresi dan kecemasan (Barnes et al., 2020; Duchesne et al., 2017; Yazdani et al., 2018). Selain itu, *body dissatisfaction* juga dapat menyebabkan timbulnya gangguan makan dan gangguan kualitas hidup terkait kesehatan yang mencakup aspek fisik, emosi, dan sosial (Cruz-Saez et al., 2018; Liu et., 2019).

Salah satu komponen yang memiliki pengaruh pada *body dissatisfaction* adalah *self-compassion*. Neff (2003) menjelaskan *self-compassion* adalah keinginan untuk mengurangi ketidaknyamanan, kesadaran dan penerimaan akan penderitaan pribadi, serta tidak menghindarinya, dan bertindak positif untuk mengatasi penderitaan tersebut. Keberadaan *self-compassion* dapat memudahkan seseorang dalam menjalani kehidupan sosial dan mewujudkan penerimaan diri yang utuh (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Individu dengan *self-compassion* tinggi dikaitkan dengan tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan yang tinggi, rendahnya tingkat kecemasan, depresi, rasa malu, kritik diri dan perfeksionisme (Guler, 2022; Lou et al., 2022; Mithong, 2022; Naichiendami & Sartika, 2022; Sajjadi et al., 2022; Wakelin et al., 2022).

Pada penelitian terdahulu, diketahui bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam menurunkan *body dissatisfaction*, rasa malu terhadap tubuh, dan harga diri berdasarkan penampilan (Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015). Penelitian oleh Turnip dan Fakhurrozi (2020) mengungkapkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi yang signifikan

pada *body dissatisfaction* karena *self-compassion* sebagai bentuk penghargaan diri yang positif mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku individu untuk dapat menerima bentuk dan keadaan fisiknya. Hal ini diperkuat oleh penelitian bahwa seseorang dengan *self-compassion* tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki *body dissatisfaction* karena mereka akan lebih jarang terlibat dalam evaluasi diri negatif terhadap tubuh dan penampilannya (Maher et al., 2021). Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *self-compassion* sebagai variable independen dan *body dissatisfaction* sebagai variable dependen. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* untuk mengidentifikasi sampel jika objek yang diteliti memiliki data yang luas, seperti populasi suatu negara, provinsi, kota atau kabupaten (Sugiyono, 2013). Peneliti memilih secara acak 8 dari 15 kecamatan di Kota Pekanbaru dan didapatkan sampel sebanyak 349 dewasa awal yang berada di Kota

Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *offline* dan *online* melalui *google form*.

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala *body dissatisfaction* menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang diadaptasi oleh Alifa dan Rizal (2020) berdasarkan lima aspek dari Cash dan Pruzinsky (2002). Skala *self-compassion* disusun oleh Sartika, et al. (2022) berdasarkan tiga aspek dari Neff (2003). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* yang dilakukan dengan SPSS 20 for Windows.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini memiliki responden sebanyak 349 dewasa awal yang berusia 18-40 yang berdomisili di Kota Pekanbaru. Subjek penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 244 dewasa awal (69,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 105 dewasa awal (30.1%). Subjek terbanyak dalam penelitian ini yaitu dewasa awal berusia 20 tahun sebanyak 61 dewasa awal (17%). Subjek paling banyak berasal dari Kecamatan Marpoyan Damai sebanyak 53 orang (15,2%).

**Tabel 1. Deskripsi Data Body Dissatisfaction dan Self-Compassion**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Body Dissatisfaction</i>	16	80	48	10,66	19	71	42,41	8,638
<i>Self-Compassion</i>	20	100	60	13,33	38	98	69,38	10,050

Tabel 1. menunjukkan bahwa pada variabel *body dissatisfaction* nilai rata-rata empirik lebih kecil daripada nilai rata-rata hipotetik yang berarti tingkat *body dissatisfaction* pada dewasa awal cenderung lebih rendah. Sedangkan untuk variabel *self-compassion* ditemukan bahwa nilai rata-rata empirik lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetik, artinya dewasa awal memiliki

tingkat *self-compassion* yang cenderung lebih tinggi

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Kolmogorof-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
1,085	0,189	Normal

Pada uji normalitas, didapatkan nilai  $p = 0,189$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas**

Sum of Squares	F	Sig.	Keterangan
4166,126	1,537	0,016	Linear

Pada uji linearitas didapatkan nilai  $p = 0,016$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data penelitian memiliki hubungan yang linear. Dengan terpenuhinya uji asumsi, maka data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

**Table 3. Hasil Analisis Korelasi Pearson**

Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
-0,468	0,000

Berdasarkan uji hipotesis didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* atau H1 diterima dan H0 ditolak. Kemudian diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar -0,468 yang artinya *body dissatisfaction* dan *self-compassion* memiliki arah hubungan yang negatif.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap dewasa awal yang ada di Kota Pekanbaru menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction*. Temuan ini terlihat dalam analisis data yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction* dengan koefisien korelasi sebesar -0,462 dengan interpretasi kedua variabel memiliki hubungan yang sedang. Artinya, dewasa awal dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah. Sementara, dewasa awal dengan tingkat *self-compassion* yang rendah memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi.

Temuan dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang juga yang menyatakan adanya korelasi

yang signifikan antara *self-compassion* dan *body dissatisfaction* (Han, 2023; Turk et al., 2021). Penelitian dari Maher et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa peningkatan *self-compassion* secara signifikan memprediksi penurunan *body dissatisfaction* karena *self-compassion* memiliki potensi untuk mengurangi frekuensi individu dalam melakukan penilaian negatif terhadap tubuh dan penampilan mereka. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini yaitu H1 diterima dan H0 ditolak, artinya terdapat hubungan *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis data mayoritas dewasa awal memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pada dewasa awal hanya sedikit yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Kondisi ini dapat disebabkan karena pada masa ini, dewasa awal telah belajar untuk menerima semua perubahan fisiknya walaupun mereka menyadari bahwa penampilan mereka mungkin tidak sesuai dengan yang diinginkan (Hurlock, 2002). Ketertarikan untuk memperbaiki penampilan juga cenderung berkurang ketika mendekati usia tiga puluhan. Penjelasan ini konsisten dengan temuan dari Tiggemann dan McCourt (2013) yang melaporkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara usia dan penerimaan terhadap penampilan fisik. Dengan kata lain, semakin seseorang bertambah usia, semakin mungkin ia menerima penampilan fisiknya dengan lebih baik.

Salah satu faktor yang berpotensi mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* yaitu *self-compassion*. Turnip dan Fakhurrozi (2020) dalam penelitiannya melaporkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan sifat *self-compassion* yang merupakan

bentuk penghargaan diri yang positif, memiliki kemampuan untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang untuk menerima bentuk dan kondisi tubuhnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Wollast et al. (2020) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan pengawasan dan rasa malu terhadap tubuh. Artinya peningkatan *self-compassion* akan menurunkan pengawasan dan rasa malu terhadap tubuh seseorang.

Menurut Neff (2003), individu yang memiliki *self-compassion* dapat menerima, memahami dan berdamai dengan situasi sulit yang terjadi dalam hidupnya. Merujuk pada hasil analisis data, terlihat bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, artinya dewasa awal mampu menerima kekurangan pada dirinya, dapat bersikap baik dan tidak menghakimi diri saat dihadapkan pada masalah terkait penampilan. Kemampuan *self-compassion* cenderung meningkat seiring pertambahan usia, sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Homan (2016) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan usia.

Neff (2003) menetapkan tiga aspek dalam *self-compassion* yaitu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik, yang berarti memperhatikan diri, dan tidak mengkritik atau menghakimi diri (Neff, 2003). Hasil penelitian menunjukkan *self-kindness* pada dewasa awal berada pada kategori tinggi. Artinya, dewasa awal mampu bersikap baik pada dirinya sehingga tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan ketika kondisi tubuh berbeda dengan yang diidealkan. *Self-kindness* memungkinkan individu untuk merasa aman ketika menghadapi penilaian negatif mengenai tubuhnya karena dapat menenangkan

pikiran yang gelisah dengan demikian individu dapat menjalani kehidupan dengan nyaman (Neff, 2011).

*Common humanity* yaitu kemampuan individu dalam melihat masalah sebagai sesuatu yang dapat terjadi pada siapapun (Neff, 2003). Hasil penelitian menunjukkan *common humanity* pada dewasa awal berada pada kategori tinggi. Artinya, dewasa awal mampu memahami bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan mereka tidak merasa terisolasi karena hal tersebut. *Common humanity* pada individu akan memungkinkan mereka untuk melihat penampilan fisiknya dari sudut pandang yang lebih luas yang dapat menurunkan ketidakpuasan tubuh serta perasaan malu terhadap penampilan fisik (Albertson et al., 2015).

*Mindfulness* merupakan kemampuan individu dalam melihat masalah dengan pikiran yang terbuka sehingga tidak menimbulkan asumsi negatif (Neff, 2003). Hasil penelitian menunjukkan *mindfulness* pada dewasa awal berada pada kategori sedang. Hal ini berarti dalam menghadapi pikiran negatif tentang tubuh, dewasa awal cukup mampu menyeimbangkan pikiran sehingga dapat menerima kondisi tubuh apa adanya tanpa berasumsi berlebihan. *Mindfulness* melibatkan pengamatan dan penerimaan emosi yang tidak menyenangkan yang dapat mengurangi patologi makan dan ketidakpuasan tubuh (Adams, McVay, Kinsaul, Benitez, Vinci, Stewart & Copeland, 2012).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya *self-compassion* dalam diri dapat mengurangi terjadinya *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Hal ini karena dewasa awal dengan *self-compassion* dapat menerima kekurangan pada dirinya, mampu bersikap baik dan tidak menghakimi diri saat dihadapkan pada masalah terkait penampilan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dewasa awal di Kota Pekanbaru berada di taraf rendah dan *self-compassion* dewasa awal di Kota Pekanbaru berada di taraf tinggi. Berdasarkan hasil hipotesis terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams, C. E., McVay, M. A., Kinsaul, J., Benitez, L., Vinci, C., Stewart, D. W., & Copeland, A. L. (2012). Unique relationships between facets of mindfulness and eating pathology among female smokers. *Eating Behaviors*, *13*(4), 390–393. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.009>
- 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. *Mindfulness*, *6*(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi*, *15*(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- Anyzova, P., & Mateju, P. (2018). Beauty still matters: The role of attractiveness in labour market outcomes. *International Sociology*, *33*(3), 269–291. <https://doi.org/10.1177/0268580918760431>
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, *15*(2), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268>
- Blote, A. W., Miers, A. C., & Westenberg, P. M. (2015). The role of social performance and physical attractiveness in peer rejection of socially anxious adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, *25*(1), 189–200. <https://doi.org/10.1111/jora.12107>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press. <https://book.asia/book/1069130/9f952d>
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body-image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, *64*(3), 466–477. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6)
- Cruz-Saez, S., Pascual, A., Wlodarczyk, A., & Echeburua, E. (2018). The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal of Health Psychology*, *25*(8), 1098–1108. <https://doi.org/10.1177/1359105317748734>
- Duchesne, A.-P., Dion, J., Lalonde, D., Begin, C., Emond, C., Lalonde, G., & McDuff, P. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*, *22*(12), 1563–1569. <https://doi.org/10.1177/1359105316631196>
- Guler, K. (2022). The relationship between self-compassion, cognitive flexibility and psychological symptoms. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, *16*(1), 454–458. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2216145>
- Han, Y. (2023). Effect of self-compassion on moderating body dissatisfaction. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *6*(1), 414–418. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/6/20220387>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, *23*(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi 5). Penerbit Erlangga.
- Liu, W., Lin, R., Guo, C., Xiong, L., Chen, S., & Liu, W. (2019). Prevalence of body dissatisfaction and its effects on health-related quality of life among primary school students in Guangzhou, China. *BMC Public Health*, *19*(1), 213. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6519-5>
- Lorenzo, G. L., Biesanz, J. C., & Human, L. J. (2010). What is beautiful is good and more accurately understood: Physical attractiveness and accuracy in first impressions of personality.

*Psychological Science*, 21(12), 1777–1782.  
<https://doi.org/10.1177/0956797610388048>

Lou, X., Wang, H., & Minkov, M. (2022). The correlation between self-compassion and depression revisited: A three-level meta-analysis. *Mindfulness*, 13(9), 2128–2139.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01958-9>

Maher, A. L., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2021). Self-compassion and body dissatisfaction in men: Extension of the tripartite influence model. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(2), 345–353.  
<https://doi.org/10.1037/men0000271>

Mithong, P. (2022). Self-compassion and life satisfaction in young people. *Journal of Social Science and Humanities*, 4(7), 104–109.  
[https://doi.org/10.53469/jssh.2022.4\(07\).20](https://doi.org/10.53469/jssh.2022.4(07).20)

Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022). Hubungan self compassion dengan psychological well being pada remaja korban perundungan di kota bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 249–255. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.981>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind* (1st ed). HarperCollinsPublishers.

Palmer, C. L., & Peterson, R. D. (2021). Physical attractiveness, halo effects, and social joining. *Social Science Quarterly*, 102(1), 552–566. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12892>

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development: Psikologi perkembangan*. Kencana.

Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.

Sari, G. G., Wirman, W., & Dekrin, A. (2021). Pengaruh body image terhadap konsep diri mahasiswa public relation di kota pekanbaru. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(1), 52–60.  
<https://doi.org/10.35814/coverage.v12i1.2610>

Sartika, M., Afiati, N. S., Arifin, K. N., Putri, A. V. M. F., & Putri, P. A. A. (2022). Self-compassion pada dewasa muda: Validasi faktorial skala self-compassion (SSC). *Prosiding Seminar Psikologi Dan Call for Paper*, 88–100.  
<https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SemNasPsikologi/article/view/2722>

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.

Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624–627.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>

Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2021). Determining the potential links of self-compassion with eating pathology and body image among women and men: A cross-sectional mediational study. *Body Image*, 37, 28–37.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.007>

Turnip, E. R. L., & Fakhurrozi, M. (2020). Self compassion and how it affects body dissatisfaction among adolescent girls with obesity. *International Journal of Research Publications*, 49(1). <http://ijrp.org/paper-detail/1019>

Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Feasibility and efficacy of an online compassion-focused imagery intervention for veterinarian self-reassurance, self-criticism and perfectionism. *Veterinary Record*.  
<https://doi.org/10.1002/vetr.2177>

Wollast, R., Riemer, A. R., Sarda, E., Wiernik, B. M., & Klein, O. (2020). How self-compassion moderates the relation between body surveillance and body shame among men and women. *Mindfulness*, 11(10), 2298–2313.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01448-w>

Yazdani, N., Hosseini, S. V., Amini, M. A., Sobhani, Z., Sharif, F., & Khazraei, H. (2018). Relationship between body image and psychological well-being in patients with morbid obesity. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), 175–184.