



Artikel Review

Article history:

Received 27
December, 2023
Revised 29 January,
2024
Accepted 19 February,
2024

Kata Kunci:

Self-compassion;
Body Image;
Young-adult Woman;
Beauty Standart

Keywords:

Self-compassion;
Body Image;
Young-adult Woman;
Beauty Standart

INDEXED IN

SINTA - Science and
Technology Index
Crossref
Google Scholar
Garba Rujukan Digital: Garuda

**CORRESPONDING
AUTHOR**

Hilma Miladiya Fauza
Mukhlida
Fakultas Psikologi Universitas
Negeri Malang, Indonesia

EMAIL

hilmamiladiyafauza@gmail.com

OPEN ACCESS

E ISSN 2623-2022

Pengaruh *Self-compassion* pada *Body Image*: *Systematic Review*

The Effect of Self-compassion on Body Image: Systematic Review

Hilma Miladiya Fauza Mukhlida

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, Indonesia

Abstrak: *Insecurity* dan *anxiety* yang sering terjadi pada wanita dipengaruhi paling banyak oleh citra tubuh atau *body image* yang rendah dan rasa welas asih yang minim pada diri sendiri *self-compassion*. *Beauty standart* yang harus diikuti agar tidak mendapatkan intimidasi membuat beberapa wanita memilih jalan yang berbahaya untuk mencapainya. Tujuan dari penelitian ini adalah membahas tentang *body image* dan *self-compassion* dan segala aspek yang termasuk di dalamnya. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, berdasarkan penelusuran, analisis, dan penarikan kesimpulan dari artikel ilmiah yang di peroleh menggunakan bantuan *Publish or Perish*, yang kemudian secara sistematis di kaji menggunakan protokol Pelaporan Item untuk Analisis Sistematis dan Meta (PRISMA). Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki peran untuk menaikkan *body image*. Intervensi *self-compassion* juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan resiko gangguan makan pada remaja. Sehingga dapat disimpulkan, empati yang merupakan aspek dalam *self-compassion* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan citra tubuh atau *body image*. Penelitian tentang *body image* dan *self-compassion* bisa menjadi faktor pelindung untuk mencegah terjadinya gangguan psikologi yang mungkin nantinya akan lebih berat dan sulit di Atasi. Penelitian tentang *body image* dan *self-compassion* ini dapat dijadikan acuan tentang bagaimana untuk mengembangkan alat ukur yang reliabel dan intervensi yang bisa menurunkan kadarnya *body image* yang rendah. Serta menambah pengetahuan betapa kompleksnya tema tentang *body image*, karena di salah satu aspeknya saja, bisa didapatkan kajian yang cukup kompleks.

Abstract: *The insecurities and anxiety that often occur in women are most influenced by low body image and minimal self-compassion. The beauty standards that must be followed in order not to be intimidated make some women choose dangerous paths to achieve them. The purpose of this research is to discuss body image and self-compassion and all aspects included in it. The research method used is literature study, based on search, analysis and conclusions from scientific articles obtained using the help of Publish or Perish, which are then systematically reviewed using the Reporting Items for Systematic and Meta-Analysis (PRISMA) protocol. The results of systematic observations show that self-compassion has a role in improving body image. Self-compassion interventions have also shown effectiveness in reducing the risk of eating disorders in adolescents. So it can be concluded that empathy, which is an aspect of self-compassion, has a significant influence on the development of body image. Research on body image and self-compassion can be a protective factor to prevent psychological disorders which may later be more severe and difficult to overcome. This research on body image and self-compassion can be used as a reference on how to develop reliable measuring tools and interventions that can reduce levels of low body image. As well as increasing knowledge of how complex the theme of body image is, because in just one aspect, quite complex studies can be obtained.*

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Doi: 10.56338/jks.v7i3.4676

Pages: 1087-1096

LATAR BELAKANG

Insecurity atau bisa disebut *lack of security* dapat disebabkan oleh bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya (*appearance anxiety*) bahkan pandangan tentang diri sendiri (*body image*) dan juga *beauty standart*. Demi mendapatkan pengakuan, VICE News (2020) mengemukakan, wanita di India dengan warna kulit yang lebih cerah lebih mudah mendapatkan pekerjaan ketimbang wanita berkulit gelap. Tidak hanya di India, Refinery (2019) menjelaskan hal serupa juga terjadi di Filipina, bahkan para wanita banyak melakukan prosedur yang berbahaya untuk mencerahkan kulit seperti injeksi Glutathione ke dalam kulit yang masih belum jelas keamanannya menurut FDA (Food and Drug Administration). Segala hal yang dilakukan untuk mendapat predikat cantik atau memenuhi *beauty standart* meski harus membahayakan nyawa menimbulkan pertanyaan yang lebih kompleks tentang seberapa tinggi belas kasihan wanita pada diri sendiri yang mereka miliki.

Leary dkk (2007) menyatakan bahwa orang yang berbelas kasih terhadap diri sendiri cenderung tidak mengembangkan evaluasi diri yang negatif dan selalu memiliki rasa berharga, yang mencerminkan harga diri. Dalam hal ini, wanita yang lebih sering mengalami intimidasi dalam hal penampilan menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis membuat kami tertarik untuk mendalami lebih lanjut. Selain itu dari sisi budaya, wanita erat dikaitkan dengan kecantikan, dimana kecantikan sendiri sejalan dengan nilai-nilai seperti karakter, kebaikan, dan keindahan dalam budaya tertentu.

Neff (2003) menyatakan welas asih kasih pada diri sendiri atau biasa disebut *self-compassion* memiliki arti kepedulian dan kasih sayang terhadap diri sendiri bahkan ketika dihadapkan pada kesulitan. Penelitian Xu (2023) mengenai *The Effect of The New Media on Increasing Female Appearance Anxiety* menjelaskan bahwa kekhawatiran terhadap kecantikan pada wanita semakin meningkat di dunia. Penelitian lain menunjukkan bahwa belas kasihan pada diri sendiri secara signifikan memengaruhi perilaku dan keterampilan psikososial pada masyarakat umum, seperti kebahagiaan, evaluasi diri yang positif, dan peningkatan hubungan sosial (Gutiérrez-Hernández dkk., 2021). Selain itu, *Self-compassion* berkaitan erat dengan *body dissatisfaction* dimana hal ini merupakan bagian dari bagaimana diri ini melihat diri (*body image*).

Dalam beberapa penelitian jelas mengungkapkan bahwa *self-compassion* sangat mempengaruhi bagaimana tingkat dari *body image* wanita. Sebagai kelompok rentan intimidasi dalam hal penampilan, tentu harapannya wanita lebih bisa memiliki rasa welas asih pada diri sendiri, dan lebih mencintai diri.

Karena dalam konteks psikologi dan budaya, perempuan yang memiliki perbedaan anatomis biologis dan fisiologis yang seringkali masih dipandang penuh kontroversi (Nurhayati, 2016).

TINJAUAN LITERATUR

Body image

Body image atau citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, yang bisa berkaitan dengan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Dalam tinjauan literatur tentang *body image*, para peneliti setuju bahwa citra diri merupakan konsep multidimensional yang secara kognitif, emosional, dan perilaku berkaitan dengan atribut fisik (Grogan, 2008).

Ada 7 aspek dari *body image* menurut (Cash, 2002) yaitu : 1) *physical attractiveness*, 2) *Body image satisfaction*, 3) *Body image importance*, 4) *Body concealment*, 5) *Body improvement*, 6) *Social physique anxiety*, 7) *Appearance comparison*. *Physical attractiveness*, merupakan penilaian seseorang tentang bagaimana menariknya bagian-bagian tubuhnya. *Body image satisfaction*, ialah tentang puas atau tidaknya seseorang akan citra tubuh yang ia miliki. *Body image importance*, adalah penilaian seseorang mengenai pentik atau tidaknya citra tubuh mereka dibanding hal lain dalam kehidupan mereka. *Body concealment*, ialah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya yang kurang menarik. *Body improvement*, adalah usahanya yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau

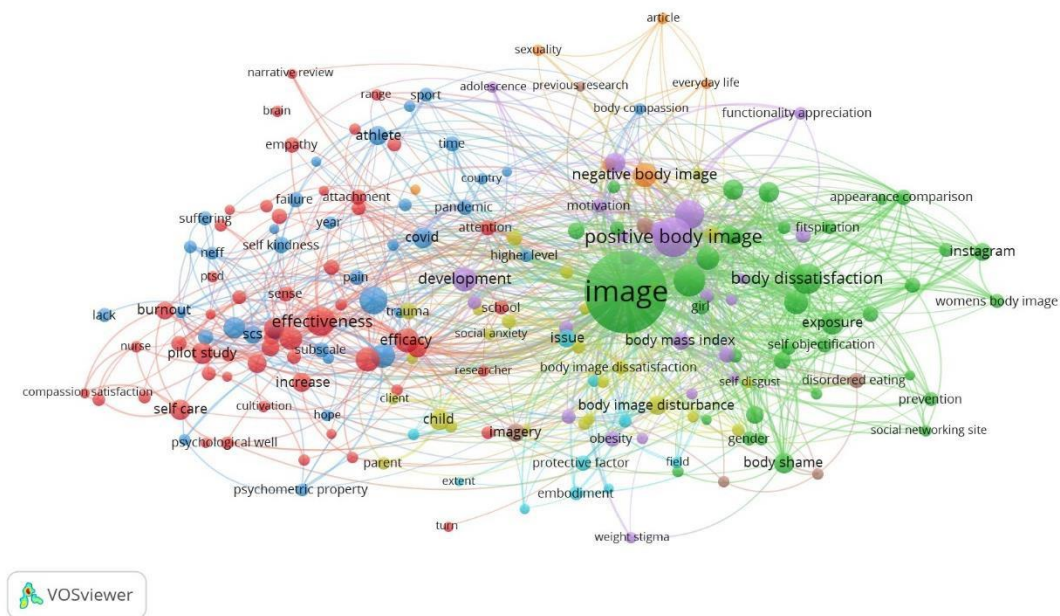
memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badan yang dimiliki saat ini. Social physique anxiety, merupakan perasaan cemas yang dimiliki seseorang akan pandangan orang lain terhadap dirinya. Appearance comparison adalah perbandingan yang dilakukan seseorang pada berat badan, ukuran badan, dan bentuk badan yang ia miliki dengan yang dimiliki orang lain.

Self-Compassion

Self-compassion berasal dari konsep filosofi budha dan terdiri dari tiga komponen yaitu 1) sel kindness, 2) common humanity, 3) mindfulness. Self-kindness adalah perilaku respon dari luka atau kekecewaan dengan menjadi peduli dan perhatian pada diri yang rentan. Common humanity melibatkan seseorang yang melakukan upaya aktif untuk memandang pengalaman negatifnya sebagai bagian dari pengalaman kemanusiaan yang lebih besar. Artinya, pengalaman ini bersifat universal dan bukan kejadian terisolasi yang hanya menimpa diri sendiri. Mindfulness, melibatkan keseimbangan batin dan dengan hati-hati mempertimbangkan dan menerima pikiran/perasaan menyakitkan tanpa mengidentifikasi atau menekannya secara berlebihan. (Neff K, 2003 dalam (Coutts, Al-Kire, & Weidler, 2023)

METODE

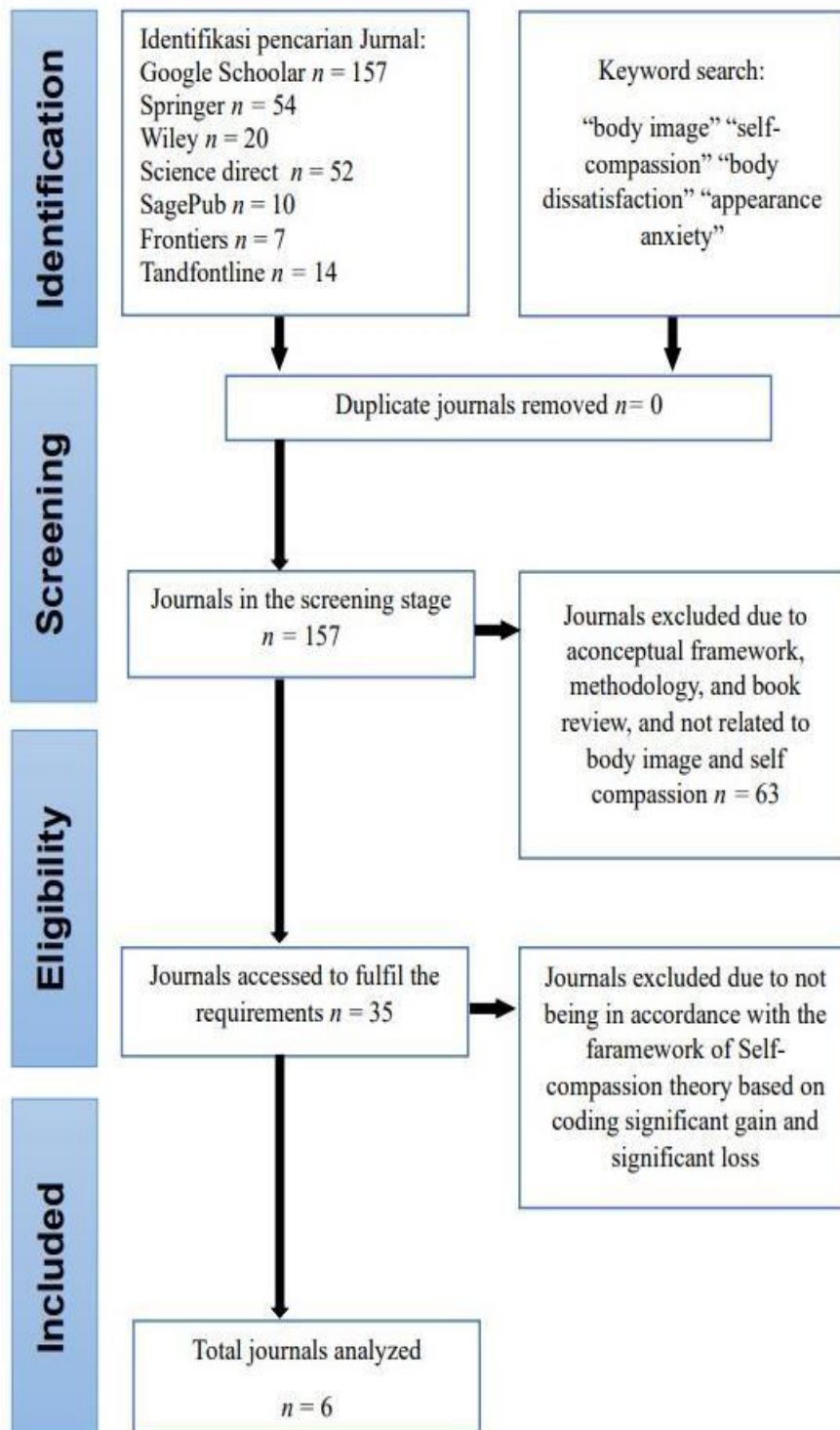
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis systematic review sesuai dengan protokol Pelaporan Item untuk Analisis Sistematis dan Meta (PRISMA) yang dikembangkan oleh Moher dkk. (2009). Database berupa jurnal yang relevan didapatkan menggunakan bantuan dari aplikasi Publis or Perish dengan menggunakan keyword “self-compassion” “body image” “body dissatisfaction” “appearance anxiety” yang kemudian data di visualisasi kan dengan melibatkan aplikasi Vos.viewer .



Gambar 1. Visualisasi hubungan self-compassion dengan body image

Tahap Pencarian Literatur

Dalam proses pencarian literatur yang relevan, telah dilibatkan sebanyak 157 hasil pencarian yang terdiri dari berbagai macam tipe seperti jurnal artikel, buku, literature review dan lain-lain.



Figur 2. Systematic Literature Review Stage

HASIL

Dari hasil systematic review, dapat ditunjukkan bahwa ada 6 jurnal yang memenuhi persyaratan dan berhubungan dengan tema self-compassion dan body image. Beberapa jurnal tersebut ialah:

Table 1. Hasil pencarian artikel

Author	Title	Publisher	Partisipan	Main Findings
(Turk & Waller, 2020)	Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis	Elsevier	-	Rasa belas kasih pada diri sendiri yang lebih tinggi berkaitan dengan gangguan makan yang rendah, berkurangnya kekhawatiran terhadap <i>body image</i> , dan <i>positive body image</i> yang lebih besar. Selain itu, intervensi <i>self-compassion</i> terhadap gangguan makan terbukti efektif menaikkan <i>body image</i> . Temuan ini mendukung peran rasa belas kasih pada diri sendiri dalam memahami dan mengatasi masalah pola makan dan <i>body image</i> .
(Siegel, Huellemann, Hillier, & Campbell, 2019)	The Effect of fitspiration and self-compassion Instagram post on body image and self-compassion in men and woman	Elsevier	Young Adult, women and men	Temuan menunjukkan bahwa melihat gambar-gambar yang menunjukkan rasa haus hanya menurunkan kepuasan dan apresiasi terhadap tubuh, sedangkan melihat gambar-gambar yang menunjukkan rasa sayang belas kasih pada diri sendiri hanya meningkatkan kepuasan dan penghargaan terhadap tubuh. Hasil menunjukkan dampak merugikan dari paparan konten fitspirasi dan dampak positif dari paparan konten self-compassion di media sosial bagi pria dan wanita

(de Wet & Lane, 2020)	A Randomised Controlled Trial Examining the Effect of Self-Compassion Meditation on Women's Body Image	Elsevier	Young Adult Woman (17-35 years)	Meskipun penelitian menunjukkan bahwa <i>Body image</i> membaik setelah pelatihan meditasi <i>self-compassion</i> , penelitian masih terbatas karena penggunaan kelompok control. Oleh karena itu penelitian ini membandingkan efek meditasi belas kasih dengan kelompok kontrol aktif. Tujuh puluh wanita dewasa muda (17-35 tahun) secara acak ditugaskan untuk menerima meditasi belas kasih atau meditasi imajinasi terbimbing yang berfokus pada alam. Analisis varians desain campuran mengungkapkan efek utama waktu; wanita di kedua kelompok meditasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam rasa belas kasih pada diri sendiri atau <i>self-compassion</i> dan penghargaan terhadap tubuh, serta penurunan rasa malu terhadap tubuh secara signifikan. Tidak ada pengaruh yang ditemukan untuk harga diri kontingen pada penampilan. Tidak ada interaksi atau efek utama untuk kelompok. <i>Self-compassion</i> dapat meningkatkan citra tubuh pada wanita, meskipun tidak ada bukti manfaat <i>self-compassion</i> dibandingkan meditasi imajinasi terbimbing. Elemen umum antara belas kasihan pada diri
-----------------------	--	----------	---------------------------------	---

				sendiri dan citra terbimbing mungkin merupakan mekanisme untuk meningkatkan citra tubuh. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengisolasi efek meditasi ini dari efek pengobatan spesifik
(Schmidt, Raque-Bogdan, & Hollern, 2019)	Self-Compassion, Affect, and Body image in College Woman	Wiley	College women	Analisis regresi menunjukkan bahwa welas asih atau <i>self-compassion</i> dan pengaruh diri masing-masing menyumbang 39% dan 30% dari varians, dalam apresiasi tubuh dan kualitas hidup citra tubuh. Analisis mediasi menunjukkan bahwa pengaruh positif memediasi hubungan antara rasa welas asih pada diri sendiri (<i>self-</i>
(Nightingale & Cassin, 2023)	Self-Compassion May have benefits for Body image among Women with a Higher Body Mass Indeks and Internalized Weight Bias	MDPI	College-aged females, Undergraduate students at a Canadian university	Intervensi berupa Latihan menulis surat dengan penuh welas asih terbukti meningkatkan citra tubuh (<i>body image</i>) terutama bagi mereka yang memiliki bias berat (WBI) yang tinggi. Temuan kedua, yakni adanya efek nol dari intervensi yang telah dilakukan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang

(Kelly, McFerran, Coelho, Pullmer, & Rachele, 2019)	Kindness Begins with Yourself: the Role of Self-compassion in Adolescent	Young adult	<i>Self-compassion</i> atau welas asih pada diri sendiri penting untuk menumbuhkan <i>body image</i> yang positif dan mencegah gangguan makan pada remaja.
	Satisfaction and Eating Pathology		

DISKUSI

Hasil sistematik review yang telah dilakukan menunjukkan bahwa self-compassion atau welas asih pada diri sangat mempengaruhi bagaimana body image itu terbentuk. Penelitian yang dilakukan di China pada tahun 2021 menemukan bahwa appearance anxiety berkorelasi positif dengan komponen negatif dari self compassion, yang artinya semakin tinggi tingkat self-compassion maka semakin tinggi pula risiko bertambahnya social anxiety yang disebabkan oleh penampilan, dari penelitian appearance anxiety merupakan salah satu aspek dari body image (Gao, et al., 2023). Menurut Kelly dkk. (2019) Dengan meningkatkan self compassion, hal-hal buruk yang tidak diinginkan seperti contohnya adalah gangguan makan bisa dicegah, demi terhindar dari gangguan psikologis yang lainnya. Hal-hal yang berkaitan dengan penampilan Self-compassion sendiri berasosiasi signifikan dengan masing—masing ketiga indikator dari well-being yaitu: perceived stress, depressive symptomatology, dan life satisfaction. (Coutts, Al-Kire, & Weidler, 2023).

Terdapat berbagai macam penelitian yang menggambarkan keunggulan self-compassion, contohnya self-compassion berasosiasi dengan hasil seperti koping mekanisme yang sehat, rendahnya skor inventori depresi, rendahnya level penggambaran stress, tingginya level kebahagiaan diri sendiri dan tingginya pencapaian akademik. Di penelitian sebelumnya, hasil intervensi pada self-compassion pada body image paling banyak dilakukan dengan menggunakan sampel wanita dengan berat badan melebihi rata-rata dan atau kombinasi sample orang-orang dengan rata-rata berat yang bervariasi (Sirra and Ballard 2009 dalam (Nightingale & Cassin, 2023). Pada penelitian yang dilakukan di US pada tahun 2022 juga menunjukkan, self-compassion menjadi penolong untuk memperbaiki body image negatif pada wanita di segala ukuran, dan bahwa tingkat WBI dapat mengubah efek intervensi body image (Nightingale & Cassin, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gao, et al., 2023) membuktikan bahwa Self-compassion training menunjukkan efek positif dalam mengurangi appearance anxiety dan social anxiety. Oleh karena itu para peneliti sepakat untuk menggunakan self-compassion sebagai faktor pelindung untuk menyangga hubungan antara appearance anxiety dan social anxiety.

KESIMPULAN

Kekhawatiran tentang penampilan dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri (citra tubuh) dan standar kecantikan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa welas asih (self-compassion) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat body image. Wanita, sebagai kelompok yang mudah terintimidasi oleh penampilan, diharapkan perempuan lebih bisa menghargai diri sendiri dan mencintai diri sendiri karena body image merupakan gambaran tubuh seseorang yang tercipta dalam pikirannya, dan dapat dikaitkan dengan persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa empati mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap

perkembangan citra tubuh, self-compassion dan bentuk intervensinya sebagai salah satu empati pada diri terbukti efektif membangun body image yang positif.

IMPLIKASI

Secara Praktis, penelitian tentang body image dan self-compassion bisa menjadi faktor pelindung untuk mencegah terjadinya gangguan psikologi yang mungkin nantinya akan lebih berat dan sulit di Atasi. Secara teoritis, penelitian tentang body image dan self-compassion ini menjadikan kita memiliki acuan tentang bagaimana untuk mengembangkan alat ukur yang reliabel dan intervensi yang bisa menurunkan kadarnya body image yang rendah. Serta kita menjadi tahu, betapa kompleksnya tema tentang body image, karena di salah satu aspeknya saja kita sudah mendapatkan kajian yang cukup kompleks.

BATASAN

Penelitian tentang signifikansi pengaruh dari self-compassion terhadap citra tubuh atau body image masih perlu dikaji lebih lanjut dengan memperbanyak dilakukannya di Indonesia dan dikembangkannya alat ukur yang reliabel.

REKOMENDASI

Kajian tentang body image selalu dikaitkan dengan wanita, namun belum ada kajian gender untuk penelitian dengan tema ini. Kemudian, untuk peneliti selanjutnya, hal ini bisa menjadi inspirasi, yaitu tentang mengapa wanita memiliki kekhawatiran tentang citra dirinya sendiri, apa yang terjadi sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. (2002). *Body Image Attitudes: Evaluation, Investment and Affect. Perceptual Motor Skills*.
- Coutts, J. J., Al-Kire, R. L., & Weidler, D. J. (2023). I can see (myself) clearly now: Exploring the mediating role of self-concept clarity in the association between self-compassion and indicators of well-being. *PLOS ONE*, 1-11.
- Wet, A. J., & Lane, B. R. (2020). A Randomised Controlled Trial Examining the Effect of Self-Compassion Meditation on Women's Body Image. *Body Image*, 22-29.
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., . . . Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety; A mediated model of self compassion. *Front Public Health*.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- Joy, G. V., Alomari, A. M., Singh, K., Hassan, N., Mannethodi, k., Kunjavara, J., & Al Lenjawi, B. (2023). Nurses' self-esteem, self-compassion and psychological resilience during COVID-19 pandemic. *Nursing Open*, 4404-4412.
- Kelly, A., McFerran, b., Coelho, J., Pullmer, & Rachele, Z. (2019). Kindness begins with Yourself: The Role of Self-Compassion in Adolescent Body Satisfaction and Eating Pathology. *International journal of Eating Disorders*.

- Moher, D., Liberti, A., & Tetzlaff, J. A. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. PubMed. doi:10.1016/j.jclinepi.2009.06.005 news, V. (2020). youtube.com. Retrieved from Why India's Fair Skin Business Is Booming : <https://www.youtube.com/watch?v=B1OHSbf9XGI>
- Nightingale, B. A., & Cassin, S. E. (2023). Self-compassion May Have Benefits for Body Image among Woman with a Higher Body Mass Index and Internalized Weight Bias. MDPI, 1-18.
- Nurhayati, E. (2016). Memahami Psikologis Perempuan (Integrasi & Interkomplementer Perspektif Psikologi dan Islam). Batusangkar International Conference, 245-258.
- Refinery29. (2019). youtube.com. Retrieved from Why People Risk Their Lives To Bleach Their Skin: <https://www.youtube.com/watch?v=vhYTlh2cXfvM&t=181s>
- Schmidt, C. K., Raque-Bogdan, T. L., & Hollern, E. A. (2019). Self-compassion, Affect, and Body image in College Woman. Journal of College Counselling.
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C., & Campbell, L. (2019). The Effect of fitspiration and self-compassion Instagram post on body image and self-compassion in men and woman. Body Image.
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is Self-Compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concern? A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review.
- Yaskolka, A., Tsaban, G., Nightingale, B. A., & Cassin, S. E. (2023). Self-Compassion May Have benefits for Body Image among Women with a Higher Body Mass Index and Internalized Weight Bias. Healthcare.