

Pengaruh *Socio-cultural Influences* dan *Self-Compassion* terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: *Social Appearance Comparison* sebagai Mediator

Imanurul Aisha R, Bagus Takwin, Imelda Ika Dian Oriza

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Corresponding E-mail: Imanurul.aisha@ui.ac.id

Abstract

Self-image in general is an important part of humans. Having an ideal body shape according to the perceptions and norms that develop in society is usually a standard condition to be considered to be attractive. Self-image view is closely related to body image; mental picture of a person, cognitive and emotional assessments of himself, and approximately other people's judgments about the shape and size of his body. A positive body image is a multifaceted construct that is not simple so that it is not only a target of self-criticism but also an attitude of respect and self-acceptance which is called body appreciation. The purpose of this study was to find out the role of sociocultural influences and self-compassion on individual body appreciation and the presumption of the role of social appearance comparison variables as mediators between self-compassion and body appreciation. Participant were individuals aged 20-40 years consisting of 84 women. This research was conducted using multiple regression analysis. The results of the analysis, self-compassion contributed 21.7% to body appreciation and the proof of social appearance comparison mediated partially the relationship between self-compassion and body appreciation.

Keywords: *Body appreciation, self-compassion, sociocultural influences, tripartite influences model*

Abstrak

Citra diri (*self-image*) secara umum merupakan bagian penting dari manusia. Memiliki bentuk tubuh yang ideal menurut persepsi dan norma yang berkembang di masyarakat biasanya menjadi syarat standar untuk dianggap tampil menarik. Pandangan citra diri (*self-image*) berhubungan erat dengan *body image* (citra tubuh); gambaran mental seseorang, penilaian kognitif dan emosi dirinya dan kira-kira penilaian orang lain mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya. *Body image* (citra tubuh) yang positif merupakan konstruk multifaset yang tidak sederhana, sehingga tidak hanya sebagai sasaran kritik atas diri sendiri, melainkan juga sikap menghargai dan penerimaan diri yang baik disebut apresiasi tubuh (*body appreciation*). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran *sociocultural influences* dan *self-compassion* terhadap apresiasi tubuh individu dan peran persepsi dari variabel *social appearance comparison* sebagai mediator antara *self-compassion* dan apresiasi tubuh. Partisipan adalah individu berusia 20-40 tahun yang terdiri dari 84 wanita. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi 21,7% terhadap apresiasi tubuh dan bukti bahwa *social appearance comparison* secara parsial memediasi hubungan antara *self-compassion* dan apresiasi tubuh.

Kata Kunci: *Body appreciation, self compassion, sociocultural influences, tripartite influences model*

Pendahuluan

Tampilan diri (*self-appearance*) pada umumnya menjadi bagian penting dari citra diri (*self-image*) seseorang. Memiliki gambaran tentang bentuk tubuh (*body-image*) yang ideal sesuai dengan anggapan dan norma yang berkembang di masyarakatnya seringkali menjadi patokan syarat agar tampilan diri itu menarik. Bagi banyak orang, tampilan diri (*self-appearance*) tergantung pada bentuk tubuh (*body image*) menyangkut citra diri (*self-image*). Istilah yang sering digunakan untuk menyatakan suatu tampilan representatif dari penampilan seseorang (*self-appearance*) atau citra diri (*self-image*) adalah bentuk tubuh atau *body image* (Borzekowski & Bayer, 2005). Pada dasarnya individu secara alamiah akan fokus terhadap tampilan diri (*self-appearance*), dan seringkali hal itu membuat mereka mengevaluasi daya tarik tubuh mereka, terlebih lagi pada wanita (Adams, Tyler, Calogero, & Lee, 2017). Citra tubuh (*body image*) atau citra diri (*self-image*) ini seringkali dikaitkan dengan perasaan negatif yang akhirnya membuat individu membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain (Neff & Knox, 2017). Pandangan positif terhadap citra tubuh (*body image*) harus ditingkatkan karena erat kaitannya dengan kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Andrew, Tiggemann, & Clark, 2016; Homan & Tylka, 2015).

Pandangan positif para ahli terhadap citra diri (*self-image*) atau citra tubuh (*body image*) merupakan konstruk multifaset yang tidak sederhana; cukup dengan memandang rendah dirinya dengan meninggikan tingkat kritik terhadap dirinya namun lebih kepada sikap menghargai diri, serta penerimaan yang baik terhadap diri disebut dengan istilah *body appreciation* (Andrew, et.al, 2016; Homan & Tylka, 2015; Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005). Apresiasi tubuh (*body appreciation*) dipengaruhi oleh faktor di dalam individu dan faktor di luar individu. Adanya penilaian dari orang lain akan memengaruhi penilaian individu dalam menghargai keadaan tubuhnya. Dalam studinya, Thompson dan rekan-rekannya menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi terhadap apresiasi tubuh seseorang berasal dari lingkungan luar diri individu, terutama dari pihak keluarga, teman, serta media (Thompson, et al, 1999). Tekanan dari pihak lingkungan dalam hal ini dari keluarga, teman bahkan dari media dikenal dengan istilah *Tripartite Influences Model* atau biasa juga disebut dengan istilah faktor *sociocultural influences* (Keery, van den Berg, & Thompson, 2004). Model pengaruh tripartit (*tripartite influences model*) merupakan tiga hal yang menjadi sumber pengaruh bagi seseorang, yaitu keluarga, teman dan media, berupa tekanan, yang akan memiliki efek pada citra tubuh (*body image*) individu bahkan terhadap fungsi psikologis individu (Thompson, 1999; Lovering, Rodgers, George, & Franko, 2018). Selanjutnya dalam penelitian ini, istilah yang akan digunakan adalah *socio-cultural influences* (pengaruh sosio-kultural).

Adanya pengaruh dari luar diri mengakibatkan kecemasan bisa terjadi dalam diri individu. Neff et al. (2007) mengungkapkan bahwa adanya kemampuan individu dalam mengasahi keadaan diri sendiri telah terbukti memiliki kaitan dengan tingkat kecemasan diri yang rendah, adanya pengaruh positif dengan tingkat *body appreciation* yang lebih tinggi (Andrew, et al., 2016; Seekis, Bradley, & Duffy, 2017), serta adanya penerimaan terhadap keadaan diri yang lebih positif (Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Kemampuan individu dalam mengasahi diri ini biasa dikenal dengan istilah *self-compassion* (Homan & Tylka, 2015; Andrew, et.al, 2016; Neff & Knox, 2017; Wasylikiw, McKenon, & MacLellan, 2012).

Neff (2003a, 2003b) menjelaskan bahwa *self-compassion* atau belas kasihan diri terdiri dari tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* yaitu individu bersikap baik dan menerapkan pemahaman pada diri bahwa ketidaksempurnaan yang ada pada diri itu bisa dihadapi dengan baik dan lembut (Neff, 2003b; Neff, et al., 2007). *Common humanity* komponen yang menganggap bahwa kesalahan atau kegagalan yang dilakukan manusia itu adalah hal wajar, tidak ada manusia yang sempurna (Neff, 2003b; Neff, et al., 2007). Terakhir, *mindfulness*, individu bersikap terbuka dan menerima kegagalan diri serta menyeimbangkan antara pikiran dan perasaan sehingga tidak melebih-lebihkan suatu masalah (Neff, 2003b; Neff, et al., 2007). Adanya hubungan keterkaitan antara ketiga komponen *self-compassion* dijelaskan oleh Barnard dan Curry (2011), bahwa ketika salah satu komponen kuat perannya, maka akan menguatkan peran dari ketiga komponen yang lainnya.

Para ahli menyatakan bahwa ada hubungan negatif atau tidak linier antara *self-compassion* terhadap *social appearance comparison* atau perbandingan penampilan sosial (Andrew, et al., 2016). Albertson, Neff, dan Shackelford (2014), pada hasil temuan mereka, *self-compassion* memiliki efek yang sangat besar untuk menanggulangi *body dissatisfaction* atau rasa ketidakpuasan terhadap tubuh pada diri individu; dengan demikian, akan lebih besar kemungkinan individu untuk menghargai kondisi dirinya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Homan dan Tylka (2015), bahwa *self-compassion* mampu untuk melindungi dan mengatasi diri individu dan lebih menghargai tubuhnya dari perasaan negatif yang timbul berdasarkan dengan faktor dari luar standar tubuh ideal yang tidak realistis.

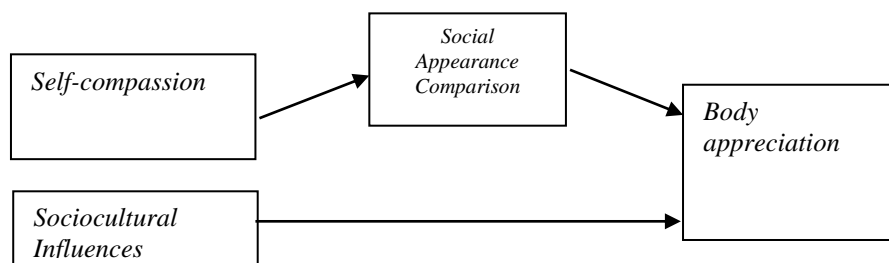
Pada remaja dan wanita yang memiliki citra diri positif akan mampu menyaring informasi serta tanggapan negatif tentang bentuk tubuh yang ideal yang sesuai dengan tuntutan media (Frisén & Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow, et al., 2010). *Self-compassion* sendiri berperan untuk membantu untuk menerima keadaan diri yang mestinya akan meningkatkan rasa berharga terhadap diri individu (Homan & Tylka, 2015). Dengan adanya *self-compassion*, individu mampu menyadari bahwa tidak ada standar universal untuk suatu citra diri, sebaliknya individu mampu untuk memelihara tubuhnya serta mengakui keunikan di dalam diri masing-masing individu.

Rodgers, Chabrol, dan Paxton (2011) menemukan bahwa *sociocultural influences*, mulai keluarga (*parental*), teman (*peer*), dan media (*media*) memiliki hubungan yang positif terhadap *body dissatisfaction*. Peran orang tua, teman sebaya serta hadirnya media sebagai penyedia informasi dianggap menjadi faktor yang bisa menjadikan individu merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Individu belajar menginternalisasi informasi mengenai tubuhnya dimulai dari kecil, yang biasanya didominasi oleh penilaian dari orang tua, kemudian beranjak masuk ke usia sekolah dan remaja, ada penilaian yang berasal dari teman sebaya, hingga menuju dewasa, peran media dan fashion sebagai sumber informasi mengenai referensi tubuh serta citra diri individu (Toro, et al., 2005). *Sociocultural influences* inipun erat kaitannya dengan *social appearance comparison*. Hubungan di antara keduanya saling berkait, apalagi dengan perbandingan yang dilakukan wanita antara tubuhnya dengan apa yang mereka lihat di luar dirinya, bisa melalui orang lain ataupun media (Fardouly, et al., 2017). Karena dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah *body appreciation*, maka diasumsikan bahwa akan ada hubungan yang negatif antara faktor *sociocultural influences* dengan *body appreciation*. Bertolak belakang dengan hasil riset Wasylkiw, McKenon, & MacLellan (2012) bahwa *self-compassion* akan diprediksikan memiliki hubungan positif terhadap *body appreciation*.

Masalah penelitian yang menjadi fokus kajian adalah a) pengaruh antara faktor *sociocultural influences* dan *self-compassion* terhadap *body appreciation*; dan b) apakah variabel *social appearance comparison* bertindak sebagai mediator antara *self-compassion* dan *body appreciation*? Hipotesis pada studi kali ini adalah: 1). *Self-compassion* berpengaruh positif terhadap *body appreciation*; 2) *sociocultural influences* memiliki hubungan negatif terhadap *body appreciation*; dan 3) *social appearance comparison* akan memediasi hubungan antara *sociocultural influences* dengan *body appreciation*.

Tujuan studi ini guna menjawab dari masalah penelitian yang telah dijelaskan yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara faktor *sociocultural influences* dan *self-compassion* terhadap *body appreciation*; kemudian menjawab pertanyaan studi mengenai kaitan masing-masing faktor serta kerangka model yang akan dilakukan dalam studi apakah benar ada peran mediator yang berpengaruh dalam studi ini.

Gambar. 1. Kerangka konseptual studi



Metode

Pendekatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Variabel yang digunakan adalah *sociocultural influences*, dan *self-compassion*, terhadap apresiasi tubuh. Kemudian variabel *social appearance comparison* akan bertindak sebagai variabel mediator.

Partisipan pada penelitian ini adalah 84 individu dengan rentang usia 20 – 40 tahun dengan proporsi 77,6% berjenis kelamin perempuan. Awalnya data yang terkumpul berjumlah 103 partisipan, tetapi 19 data harus dihilangkan karena berjenis kelamin laki-laki. Partisipan didapatkan dengan metode teknik *accidental sampling*. Data yang dikumpulkan dengan mengisi – *self report - form online* yang disebarakan melalui media sosial. Pada halaman awal berlaku sebagai *inform consent* dalam penelitian ini. Alat ukur yang telah disusun dalam bentuk kuesioner ini didistribusikan melalui jaringan sosial media secara *online*. Setelah data terkumpul, mulai dilakukan analisis data statistik.

Alat ukur yang digunakan dalam studi ini menggunakan skala pengukuran untuk masing-masing variabel yaitu *body appreciation scale-2* (Avalos & Tylka, 2006) yang terdiri dari 10 item, contoh item “Saya merasa baik-baik saja dengan keadaan tubuh saya – *I feel good about my body*”. Proses adaptasi alat ukur ini diawali dengan menerjemahkan menjadi bahasa Indonesia kemudian diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Inggris sesuai dengan naskah asli untuk mencegah terjadinya perbedaan makna pada item (*translate – back translate*). Skala Likert 1-5 (1= tidak pernah – 5= selalu) digunakan sebagai bentuk respon dari partisipan. Semakin besar angka yang dipilih mengindikasikan bahwa respon yang diberikan terhadap apresiasi tubuh semakin baik.

Variabel *sociocultural influences* diukur dengan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4* (SATAQ-4) (Thompson, J. K., Schaefer, L. M., Burke, N. L., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., & Vercellone, A. C, 2011), yang terdiri dari 22 item, contoh item “Saya merasakan tekanan dari keluarga untuk terlihat lebih kurus - *I feel pressure from family members to look thinner* ; Teman saya menguatkan diri saya untuk terlihat kurus - *My peers encourage me to get thinner*”. Alat ukur ini juga melalui proses adaptasi dengan proses *translate-back translate*. Skala Likert 1-5 (1= sangat tidak setuju – 5= sangat setuju) digunakan sebagai bentuk respon dari partisipan.

Variabel *self-compassion* diukur dengan *self-compassion scale* (Neff, 2003b; Neff, 2011), yang terdiri dari 24 item, contoh item “Saya baik terhadap diri saya ketika saya mengalami penderitaan – *I, m kind to my self when I’m experiencing suffering*. Alat ukur diadaptasi dengan melakukan proses menerjemahan bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Skala Likert 1-5 (1= tidak pernah – 5= selalu) digunakan sebagai bentuk respon dari partisipan.

Kemudian, variabel *body appreciation* dengan menggunakan *physical appearance Comparison Scale –Revised* (PACS-R) (Schaefer & Thomson, 2014) untuk mengukur *social appearance comparison* (Thompson, Heinberg, & Tantleff-Dunn, 1991). Alat ukur ini terdiri dari 11 item, dengan contoh item “Ketika berada di publik, saya membandingkan penampilan fisik saya dengan orang lain.” - *When I’m out in public, I compare my physical appearance to the appearance of others*. Alat ukur ini pun melalui proses translasi ke bahasa Indonesia. Skala Likert 1-5 (1= tidak pernah – 5= selalu) digunakan sebagai bentuk respon dari partisipan.

Teknik analisis menggunakan metode analisis regresi berganda untuk melihat pengaruh dari variabel independen yaitu *sociocultural influences* dan *self compassion* terhadap apresiasi tubuh. Hubungan antar variabel antara *sociocultural influences*, *self compassion*, *social appearance comparison* yang bertindak sebagai variabel mediasi serta *body appreciation* individu diuji untuk mengetahui apakah ada hubungan langsung atau tidak antar variabel X terhadap variabel Y. dalam hal ini yaitu melihat efek dari *social appearance comparison* sebagai variabel mediator antara *self-compassion* dengan variabel *body appreciation* atau apresiasi tubuh.

Berdasarkan keterangan Baron dan Kenny (1986; dalam Hassan, *et.al*, 2017) ada syarat-syarat yang harus dipenuhi agar hubungan antar suatu variabel dapat dikatakan terjadi proses mediasi. Harus ada kaitannya atau hubungan yang signifikan antara variabel X, M, dan Y. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *software LISREL* untuk mengkonstruksi validitas skala alat ukur dan menggunakan *software SPSS 22.0* untuk melihat hubungan antar variabel. Analisis pertama dilakukan untuk melihat analisa statistik deskriptif kemudian dilanjutkan analisis kedua dengan menggunakan analisis korelasi *pearson* untuk melihat hubungan antar variabel. Terakhir, *PROCESS* dari Hayes (2013) diaplikasikan untuk menguji hipotesis. Analisis mediasi dilakukan untuk melihat bagaimana variabel bebas (X) memengaruhi variabel terikat (Y) dimana ada peran variabel mediator yang diikutsertakan dalam analisis yaitu variabel M.

Hasil

Pada Tabel 1, terdapat hasil uji reliabilitas dengan menggunakan teknik analisis koefisien internal menggunakan *coefficient alpha*. Kriteria nilai *coefficient alpha* yang dianggap cukup baik adalah 0.7 – 0.8 (Kaplan & Sacuzzo, 2009). Nilai *coefficient alpha* pada alat ukur skala *body appreciation scale* sebesar 0,91; untuk skala pengukuran *sociocultural influences* sebesar 0,93;

untuk skala pengukuran *self compassion* sebesar 0,79; dan untuk skala *social comparison* sebesar 0,95. Keseluruhan dari alat ukur yang digunakan memiliki koefisien reliabilitas yang baik.

Tabel 1. Reliabilitas Alat Ukur

| Variabel | Cronbach Alpha |
|---|----------------|
| <i>Body Appreciation</i> (DV) | .91 |
| <i>Sociocultural influences</i> (family, peer, media) | .93 |
| <i>Self-Compassion</i> | .79 |
| <i>Social comparison</i> | .95 |

Pada Tabel 2, uji korelasi menunjukkan bahwa *social appearance comparison* memiliki hubungan yang sedikit lebih signifikan dengan *body appreciation* ($r = 0.510$). Berdasarkan hasil ini, kesimpulan yang bisa dijelaskan adalah bahwa *social appearance comparison* pun memiliki nilai korelasi antara *sociocultural influences* dan *self-compassion*. Sedangkan *self compassion* sendiri memiliki nilai korelasi sebesar 0.465 dengan *body appreciation*. Peneliti menggunakan metode *T-score* sebagai varian dari skor standar. Dalam metode *T-score*, *mean* ditetapkan sebesar 50, tidak seperti skor standar, di mana nilai meannya adalah nol. Asumsi ketika menggunakan teknik ini adalah bahwa hampir semua skor akan berada dalam kisaran lima standar deviasi dari *mean* dan menghindari skor dan pecahan negatif (Chadha, 2009).

Tabel 2. Analisa Deskriptif Variabel

| | M | SD | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------------|----|------|---|----------|---------|---------|
| <i>Body Appreciation</i> | 50 | 9.69 | - | -0.510** | -0.222* | 0.465** |
| <i>Social Appearance Comparison</i> | 50 | 9.78 | | - | 0.649** | 0.528** |
| <i>Sociocultural Influences</i> | 50 | 9.77 | | | - | 0.422** |
| <i>Self-compassion</i> | 50 | 9.52 | | | | - |

** Correlation is significant at $p < 0.01$ (two-tailed)

Hasil dari regresi linier untuk mengetahui berapa pengaruh yang diberikan oleh faktor *sociocultural influences* dan *self-compassion* terhadap *body appreciation* sebagai berikut: Faktor *sociocultural influences* memiliki sumbangan sebesar atau 4,9 % dengan taraf signifikansi $p < 0,05$ dan faktor *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar atau 21,7% dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Artinya masing-masing variabel secara signifikan memberikan pengaruh terhadap DV – *body appreciation* – sebanyak 4,9 % untuk *sociocultural influences* dan 21,7 % untuk variabel *self compassion*. Untuk *sociocultural influences* memiliki nilai koefisien regresi negatif, yang artinya berbanding terbalik yakni semakin rendah nilai *sociocultural influences* semakin tinggi individu mampu untuk mengapresiasi kondisi tubuhnya.

Pada Tabel 3, dijabarkan hasil analisis antar variabel. Pada penelitian kali ini X merupakan *self-compassion*; M merupakan variabel *social appearance comparison*; serta Y merupakan variabel terikat *body appreciation*. Jalur *a* merupakan pengaruh X ke M, koefisien jalur *a* sebesar 0.542, dan signifikan pada taraf $p < 0.05$. Jalur *b* yang merupakan efek M ke Y memiliki koefisien sebesar -

0.363 dan signifikan pada taraf $p < 0.05$ serta jalur c' yang merupakan pengaruh X ke Y atau efek langsung dari X ke Y memiliki koefisien sebesar 0.275 dan signifikan pada taraf $p < 0.05$. Jika dilihat hasilnya, jalur a dan jalur b signifikan, menurut Baron dan Kenny (1986), dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peran mediasi yang terjadi.

Gambar. 2. Kerangka konseptual mediasi

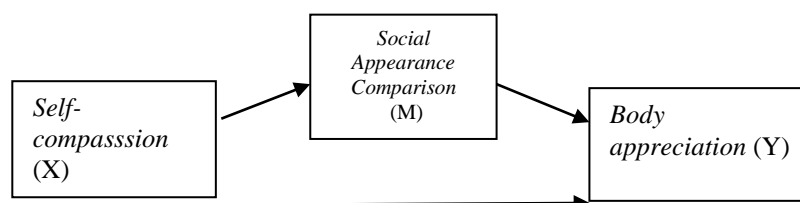


Table 3. Peran *Social Appearance Comparison* dalam memediasi hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Body Appreciation*

| | Social Appearance Comparison (M) | | | Body Appreciation (Y) | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-------|-------|-----------------------|--------|--------|--------|--------|
| | Coef | SE | p | Coef | SE | p | | |
| Self-compassion (X) | a_1 | 0.542 | 0.963 | 0.000* | c'_1 | -0.275 | 0.110 | 0.014* |
| SAC (M) | - | - | - | b_1 | -0.363 | 0.107 | 0.000* | |
| Constant | i_1 | 22.85 | 4.90 | 0.000 | i_2 | 81.96 | 5.36 | 0.000* |
| | $R^2 = 52.84$ | | | $R^2 = 55.97$ | | | | |
| | $p = 0.000$ | | | $p = 0.000$ | | | | |

Note: Coef: coefficient; SE: standard error, p: p-value score < 0.05

Table 4. Total effect, direct dan indirect effect self-compassion terhadap body appreciation

| | Effect | Boot SE | Boot LLCI | Boot ULCI |
|-----------------|--------|---------|-----------|-----------|
| Total effect | -0.473 | 0.095 | -0.671 | -0.275 |
| Direct effect | 0.275 | 0.110 | -0.495 | 0.056 |
| Indirect effect | -0.197 | 0.076 | -0.348 | -0.050 |

Berdasarkan interval kepercayaan, *indirect effect* yang memiliki koefisien -0.197 , hasil BootLLCI (*lower level for CI*) = -0.34 dan BootULCI (*upper level for CI*) = -0.05 . Pada dasarnya jika rentangan BootLLCI dan BootULCI tidak mencakup nilai nol (0), maka dapat disimpulkan estimasi signifikan dan terjadi efek mediasi.

Dari analisis di atas, efek tidak langsung sebesar -0.197 dan interval kepercayaan (CI) 95% berkisar antara -0.34 sampai -0.05 . Karena nol (0) tidak termasuk dalam rentang interval kepercayaan 95%, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat efek tidak langsung yang signifikan *self-compassion* terhadap *body appreciation* melalui *social appearance comparison*. *Social appearance comparison* bertindak sebagai mediator parsial atau sebagian.

Diskusi

Bukan hal asing bahwa wanita sangat tertarik dengan kondisi tubuhnya terutama tampilan fisiknya. Kewalahan dalam menanggapi ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh ini telah terbukti membawa pengaruh negatif bahkan sampai bisa menyebabkan gangguan makan, kecemasan ataupun masalah psikologis lainnya.

Temuan penelitian ini diperoleh bahwa *sociocultural influences* dan *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *body appreciation*. Hal ini bisa membuktikan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menjelaskan bahwa kedua variabel bebas memiliki peran kontribusi terhadap variabel dependen.

Berdasarkan nilai koefisien regresi, *sociocultural influences* memiliki arah yang negatif terhadap *body appreciation* yang artinya ketika individu memiliki skor *sociocultural influences*, tekanan untuk kurus yang berasal dari lingkungan keluarga, teman, dan media rendah, maka individu akan mampu mengapresiasi kondisi tubuhnya lebih baik. Hipotesis pertama pada penelitian ini pun sesuai dengan hasil analisis. Walau terhitung hanya menyumbang dalam jumlah kecil yaitu 4,9%, *sociocultural influences* ini mampu menjelaskan bahwa faktor tekanan dari luar (teman, orang tua, dan media) ini berkontribusi dalam mengapresiasi keadaan tubuh seseorang, seperti yang diketahui, terutama media dapat menjadi prediktor terkuat yang bisa mengarahkan seseorang tidak puas akan kondisi tubuhnya (Hardit & Hanum, 2012). Peran media – yang menjadi sub dimensi dari *sociocultural influences* – pun dapat mengubah persepsi seseorang terhadap suatu norma sosial (Borzekowski & Bayer, 2005). Peran media .

Dalam hasil penelitian ini juga, faktor *self compassion* memberikan sumbangan sebesar 21,7%, sementara 73,4% sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam model regresi dalam penelitian ini. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat faktor-faktor lain di luar dua variabel bebas yang tercantum dalam penelitian. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Moran (2017), *self-compassion* dan *social appearance comparison* dapat memengaruhi *body appreciation* individu. *Self-compassion* yang rendah akan menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi, begitupun sebaliknya. Individu, dalam studi ini adalah wanita, yang memiliki *self-compassion* yang baik cenderung mampu untuk mengapresiasi tubuhnya dengan baik pula dan memiliki kecenderungan yang rendah untuk membandingkan penampilan tubuhnya dengan standar sosial. Andrew et al. (2016) dalam studinya juga menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang baik akan sedikit melakukan kritik terhadap tubuhnya dan semakin menyadari bahwa bentuk tubuh manusia itu beragam. *Self-compassion* juga mampu untuk menjadi faktor yang melindungi individu dari gangguan makan dan tumbuh dengan citra diri yang buruk terutama pada kaum wanita yang secara umum sangat peduli dengan kondisi tubuh mereka (Neff & Knox, 2017).

Berdasarkan hasil analisis mediasi hubungan *self-compassion* terhadap *body appreciation* melalui *social appearance comparison*, efek variabel mediator berpengaruh terlihat dari jalur *c'* yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Jalur *a* dan jalur *b* signifikan ($p < .05$), kemudian hasil hubungan langsung X ke Y (*c'*) menjadi tidak signifikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peran variabel mediator, yakni *social appearance comparison* sebagai mediator parsial. Moran (2017) juga menyatakan hasil studinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social appearance comparison* dalam memengaruhi *body appreciation* individu. Faktor ini bisa menjelaskan bahwa adanya tekanan atau penilaian dari luar diri individu dapat berdampak pada apresiasi seseorang terhadap citra dirinya. Diawali dengan adanya *self-compassion* sebagai salah satu prediktor individu dalam mengapresiasi tubuhnya. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa ada faktor lain yang mampu mengambil peran dari prediktor ini, maka disinilah peran variabel mediator. Khususnya pada wanita, penghargaan atau bentuk apresiasi terhadap tubuh ini sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor dari penerimaan dari orang lain, tapi tidak bisa terwujud tanpa adanya penerimaan dari diri sendiri terlebih dahulu dan bijak dalam mengonsumsi atau menggunakan media, dan berhenti dengan membandingkan diri dengan orang lain (Andrew, et al., 2016).

Selain itu, *self appearance comparison* yang cenderung dapat membawa kepada ketidakpuasan terhadap tubuh dapat diminimalisir dengan meningkatkan atau memiliki *self-compassion* yang baik. Tidak adanya perbandingan dengan pihak luar pun tidak menjamin adanya *self-compassion* yang baik. Sebaliknya, dengan adanya indikasi membandingkan diri dengan keadaan orang lain yang bisa menjadi faktor apakah *self-compassion* yang terdapat di dalam diri ini sudah baik atau perlu untuk ditingkatkan kembali. Maka dari itu, hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa benar adanya, hubungan mediasi antara ketiga variabel yang diujikan tersebut. Peningkatan pada apresiasi tubuh dapat meningkatkan afek yang positif hingga meningkatkan pula kualitas hidup seseorang (Schmidt, 2019).

Kesimpulan

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya mengandalkan *self report* sebagai data yang digunakan. Beberapa faktor lain yang mungkin berpengaruh yang tidak diteliti dalam studi kali ini, sehingga hanya terdapat hubungan antara faktor yang diasumsikan memengaruhi *body appreciation* berdasarkan hasil temuan penelitian. Jumlah partisipan yang masih kurang untuk meliputi sample jumlah populasi yang serta sampel yang digunakan hanya perempuan saja, sehingga kurang terdapat bagaimana hubungan variabel-variabel dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin. Akan lebih baik jika ada perbandingan antara kelompok masyarakat dari segi asupan konsumsi yang dimakan, misalnya kelompok masyarakat yang menerapkan pola hidup sehat dan yang tidak. Kemudian, desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* untuk melihat suatu pengaruh kondisi. Akan lebih nyata hasil yang di dapatkan jika menggunakan desain penelitian eksperimen atau dengan penelitian longitudinal, sehingga investigasi yang dibutuhkan untuk melihat keterkaitan di antara variabel *self-compassion*, *self appearance comparison*, *sociocultural influences* serta *body appreciation* ini dapat dikupas lebih baik lagi. Keragaman budaya serta keyakinan yang ada di Indonesia ini memungkinkan sekali untuk adanya perbedaan nilai terhadap suatu hal, termasuk masalah pemberian apresiasi terhadap tubuh. Faktor perbedaan budaya ini pun bisa digunakan untuk studi pada masa mendatang.

Meskipun masih banyak keterbatasan, dalam studi ini memberikan kontribusi dalam eksplorasi literature mengenai hubungan dan keterkaitan antara *self-compassion*, *sociocultural influences*, *social appearance comparison* terhadap apresiasi tubuh individu. Temuan hasil studi ini bisa memberikan *insight* pendahuluan untuk studi selanjutnya khususnya pada masalah citra diri serta apresiasi tubuh individu. Hasil dalam temuan ini juga bisa digunakan sebagai dasar dalam membentuk suatu modul atau intervensi pelatihan pada individu yang mengalami gangguan makan, kecemasan dalam berpenampilan dan hal semacamnya.

Acknowledgement

Penulis berterima kasih terhadap Dr. Imelda Ika Dian Oriza, M.Psi, Psikolog dan Dr. Bagus Takwin, M.Hum dalam memberikan masukan dan saran pada studi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih terhadap pihak-pihak yang membantu dalam proses translasi alat ukur dan memberikan timbal balik berupa masukan yang sangat bermanfaat. Tidak lupa terhadap semua partisipan yang sudah berkontribusi dalam penelitian ini secara sukarela.

Daftar Pustaka

- Adams, K.E., Tyler, J.M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23, 176 – 182. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.10.004
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6 (3), 1-11. DOI:[10.1007/s12671-014-0277-3](https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3)
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34 – 42. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.04.003
- Avalos L.C. & Tylka, T.L.(2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of counseling Psychology*, 53(4), 486 – 497. DOI: 10.1037/0022-0167.53.4.486
- Avalos, L., Tylka T.L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2 (3), 285 – 297. Doi: [10.1016/j.bodyim.2005.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002)
- Barnard, L.K. & Curry, J.F. (2011). Self- compassion: conceptualization, correlates, & interventions.*Review of general Psychology*, 15(4), 289 – 303. DOI: 10.1037/a0025754
- Baron, R.M. & Kenny, D.A. 1986. The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of personality and Social Psychology*. 51 (6), 1173-1182
- Borzekowski, D.LG & Bayer, A.M. (2005). Body image and media use among adolescents. *Adolescents Medicine Clinic*, 16, 289 – 313. Doi:10.1016/j.admecli.2005.02.010
- Chadha, N.U., (2009). *Applied psychometry*. India-New Delhi: SAGE publication.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women’s everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. doi:10.1016/j.bodyim.2016.11.002
- Hardit, S.K., & Hannum, J.W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 9, 469 – 475. Doi: [10.1016/j.bodyim.2012.06.003](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.06.003)
- Hassan, T., Vinodkumar, M.N., & Vinod, N. (2017). Role of sensation seeking and attitudes as mediators between age of driver and risky driving of powered two wheelers. *Journal of SafetyResearch*, 62, 209-215. Doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2017.06.019>
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression based approach*. New York: The Guilford Press
- Homan, K.J., & Tylka, T.L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth’s inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7. Doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.007
- Kaplan, R.M. & Sacuzzo, D.P. (2009). *Psychological testing: principles. Application, and issues* (7th Ed). USA: Wadsworth, Cengage Learning
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J.K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1, 237 – 251. Doi: 0.1016/j.bodyim.2004.03.001

- Lovering, M.E., Rodgers, R.F., George, J.E., & Franko, D.L. (2018). Exploring tripartite influence model of body dissatisfaction in postpartum women. *Body Image*, 24, 44-54. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.12.001
- Moran, B. (2017). Self compassion, body image dissatisfaction, and negative social comparisons in adolescents utilizing social networking sites. PCOM Psychology *dissertation*, 408
- Neff, K.D & Knox, M.C. (2017). Self-compassion. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. USA: Springer International Publishing. Doi: 10.007/978-3-319-2809908
- Neff, K.D., (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 - 101
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measurement self compassion. *Self and Identity*, 2, 223 – 250
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S. (2007). . Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139 – 154. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Rodgers, R., Chabrol, H.& Paxton, S.J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8, 208 – 215. Doi: 10.1016/j.bodyim.2011.04.009
- Schaefer, L.M.& Thompson, J.K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised. *Eating Behaviors*, 15, 209 – 217
- Schimdt, C.K et al. (2019). Self-compassion, affect, and body image in college women. *Journal of College Counseling*, 22. DOI: 10.1002/jocc.12127
- Seekis, V., Bradley, G.L., & Duffy, A. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body Image*, 23, 206 – 213. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.09.003
- Sigelman, C.K.. & Rider, E.A.(2009). *Life-span human development*. 6th Ed. Belmont. USA: Wadsworth Cengage Learning
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., & Tantleff-Dunn, S. (1991). The physical appearance comparison Scale. *The Behavior Therapist*, 14, 174.
- Thompson, J.K., Heinberg L.J., Altabe, M.n., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance questionnaire (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 293–304.
- Thompson, J. K., Schaefer, L. M., Burke, N. L., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., ...Vercellone, A. C. (2011, September). Development and Validation of the 4th version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-4). Poster presented at the *Annual Eating Disorder Research Society Meeting*, Edinburgh, Scotland.
- Toro, et al. (2005). Body image, risk factors for eating disorders, and sociocultural influences in Spanish adolescents. *Eating Weight Disord*, 10 (2), 91 – 97. DOI: [10.1007/BF03327530](https://doi.org/10.1007/BF03327530)

- Wasyliw, L., Mackinnon, A.L., & MacLellan, A.M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9, 236 – 245. Doi: [10.1016/j.bodyim.2012.01.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007)
- Wood-Barcalow, N.L., Tylka, T.L., & Augustus – Horvath, C.L. (2010). “But I like my body”: positive body image characteristics and holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106 – 116. Doi: [10.1016/j.bodyim.2010.01.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001)