

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Self-Objectification* Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar

Syita Astila^{1*}, Lukman², Sitti Murdiana³

¹²³Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Indonesia

*E-mail: astila.syita@gmail.com

Abstract

The ideal standards of beauty in society, which are challenging to achieve, make adolescents have self-objectification, thus providing body-surveillance to avoid the shame and criticism of others. This study aims to determine the influence of self-compassion on self-objectification in adolescents in Makassar. This study uses a quantitative method with measuring tools Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) and Self Compassion Scale (SCS). The subjects in this study were 209 teenage girls aged 18 to 22 years who used Instagram and lived in Makassar. The sampling technique in this study is accidental sampling. The research hypothesis was tested using the Spearman Rho correlation test. This study indicates that the significance value is $p=0.042$ ($p<0.05$), and the correlation coefficient is $r=-0.141$. Thus, the higher self-compassion in adolescents can make self-objectification lower. The result of this study is expected to encourage the adolescent to increase positive appreciation for the body.

Keyword: *Self-objectification, Self-compassion, Adolescents*

Abstrak

Standar kecantikan ideal dalam masyarakat yang sulit dicapai membuat remaja mengalami self-objectification, sehingga melakukan pengawasan diri untuk menghindari rasa malu dan kritik orang lain. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan self-compassion terhadap self-objectification pada remaja di Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) dan Self Compassion Scale (SCS). Subjek dalam penelitian ini sebanyak 209 remaja perempuan berusia 18 hingga 22 tahun yang menggunakan Instagram dan berdomisili di Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu accidental sampling. Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besarnya nilai signifikansi $p=0,042$ ($p<0,05$), dan besar koefisien korelasi $r= -0,141$. Dengan demikian, self-compassion yang semakin tinggi pada remaja dapat membuat self-objectification semakin rendah. Hasil penelitian diharapkan dapat mendorong remaja untuk meningkatkan apresiasi positif terhadap tubuh.

Kata kunci: *Self-objectification, Self-compassion, Remaja*

PENDAHULUAN

Masyarakat industrialis yang sangat memperhatikan tubuh perempuan mengakibatkan penampilan tubuh menjadi hal yang penting. Fenomena ini memengaruhi intensitas dan frekuensi perempuan untuk terus-menerus memperhatikan penampilan tubuh mereka dari sudut pandang orang lain dan meningkatkan kecemasan perempuan akan penilaian publik (Calogero, Dunn, & Thompson, 2011). Kondisi tersebut merupakan gejala dari *self-objectification*. *Self-objectification* terjadi ketika individu menilai tubuh sebagai objek yang dapat dilihat dan dievaluasi, menginternalisasi standar yang ada di masyarakat seakan-akan standar tersebut berasal dari diri sendiri, serta percaya bahwa standar tersebut dapat dicapai meskipun dihadapkan oleh bukti yang bertentangan (McKinley & Hyde, 1996).

McKinley dan Hyde (1996) mengemukakan bahwa *self-objectification* memiliki tiga aspek yaitu *body surveillance*, *body shame*, dan *control belief*. *Body surveillance* merupakan kondisi ketika individu melakukan pengawasan terhadap tubuh karena merasa penampilannya sedang dilihat dan dinilai. *Body shame* merupakan kondisi ketika individu merasa menjadi orang jahat dan malu karena memiliki tubuh yang tidak sesuai standar masyarakat. *Control belief* merupakan kondisi ketika individu percaya bahwa dengan melakukan usaha yang cukup, seseorang dapat mengontrol atau mengubah penampilan. Kondisi ini bisa dialami laki-laki dan perempuan, namun studi-studi awal menunjukkan bahwa perempuan lebih sering melakukannya daripada laki-laki (Fredrickson, Noll, Roberts, Quinn, & Twenge, 1998; McKinley, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti memilih *self-objectification* pada partisipan perempuan.

McKinley (2011) mengemukakan bahwa penampilan fisik memainkan peran penting bagi mereka dan karena itu *self-objectification* dapat berkembang lebih mudah pada masa remaja dan dewasa yang sedang berkembang (18 hingga 22 tahun). Peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai *self-objectification* pada remaja perempuan yang menggunakan media sosial Instagram. Remaja perempuan semakin banyak membandingkan dan mengevaluasi tubuh berdasarkan penampilan tubuh orang lain. Media membuat remaja terpapar pesan seksual, seperti pesan bahwa penampilan itu penting. Hal ini dibuktikan oleh Feltman dan Szymanski (2018) dalam penelitiannya terhadap 561 perempuan berusia 18 hingga 35 tahun menunjukkan bahwa internalisasi terhadap standar kecantikan memediasi hubungan antara penggunaan Instagram dan *self-objectification*, serta *body surveillance*.

Survei awal peneliti pada remaja pengguna Instagram di Makassar tahun 2020 tentang *self-objectification* menemukan bahwa remaja perempuan ($n = 125$) usia 18 hingga 22 tahun di Makassar 58,4% diantaranya sering membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain. 64,8% remaja perempuan berpenampilan dipengaruhi oleh standar kecantikan yang ada di masyarakat seperti warna kulit, bentuk tubuh, dan bentuk rambut. Data awal ini menunjukkan tingkat *self-objectification* remaja putri berada pada kategori rendah sebanyak 44 (35,2%) dan sebanyak 81 (64,8%) pada kategori tinggi. Alasan yang umumnya mereka kemukakan adalah karena merasa sulit menerima keadaan bentuk tubuh, merasa penampilannya dinilai orang lain, ingin dinilai cantik sesuai standar yang ada, atau penampilan fisik adalah sesuatu yang penting.

Self-objectification bertahan karena (a) pemikiran yang terganggu akibat internalisasi mengenai tubuh, (b) perasaan malu dan tidak adanya perilaku apresiasi terhadap tubuh, (c) perilaku maladaptif yang diarahkan untuk mengubah tubuh, dan (d) kurangnya hubungan dengan tubuh (Tylka dan Horvart, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-objectification* dipengaruhi penilaian atau pikiran remaja perempuan terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, perempuan perlu meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri. Neff dan McGehee (2010) mengemukakan bahwa *self-compassion* mampu menghilangkan emosi negatif dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. *Self-compassion* berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri. *Self-compassion* membuat individu semakin memahami kemanusiaan yang dimiliki, sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Seperti yang diperkenalkan oleh Neff (2003a), *self-compassion* memiliki tiga komponen yang menunjukkan penghayatan positif, yaitu kebaikan untuk diri sendiri (*self-kindness*), pengakuan bahwa pengalaman seseorang itu biasa bagi semua orang (*common humanity*), dan kesadaran penuh dalam menghadapi kenyataan (*mindfulness*).

Ketika mereka mengalami kegagalan atau menilai tubuh tidak sesuai dengan standar kecantikan, perempuan tidak akan mengevaluasi tubuh secara negatif namun menghargai dan mengapresiasi tubuhnya (Stewart, 2004). Penelitian korelasional yang mendukung pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mengalami lebih sedikit *body shame* dan *body surveillance*, terlibat dalam perbandingan tubuh yang lebih sedikit, dan kurang menjadikan penampilan sebagai indikator harga diri (Daye, Webb, & Jafari, 2014; Liss & Erchull, 2015; Kelly, Vimalakanthan, & Miller, 2014; Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick, & Tracy, 2011; Wasylkiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012).

Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat

hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *self-objectification* pada remaja pengguna Instagram di Makassar. Makin tinggi *self-compassion*, maka makin rendah *self-objectification*. Makin rendah *self-compassion*, maka makin tinggi *self-objectification*.

METODE

Variabel dalam penelitian ini yaitu *self-compassion* (variabel bebas) dan *self-objectification* (variabel terikat). Penelitian ini melibatkan 209 remaja perempuan berusia 18-22 tahun yang merupakan pengguna media sosial Instagram dan berdomisili di Makassar. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Peneliti membuat skala dalam bentuk *google form* kemudian disebar melalui media sosial, sehingga responden yang secara kebetulan memenuhi kriteria populasi dikategorikan sebagai sampel yang dapat mengisi skala.

Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur dalam bentuk skala psikologi. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *Likert* dengan respon berupa sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Aitem *favorable* akan diberi skor 5 untuk respon SS, skor 4 untuk respon S, skor 3 untuk respon N, skor 2 untuk respon TS, dan skor 1 untuk respon STS, dan sebaliknya (Sugiyono, 2013). Skala dalam penelitian ini telah melewati tahap validasi oleh *professional judgement*, uji daya diskriminasi aitem, uji validitas faktorial dengan teknik analisis *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*, dan uji reliabilitas.

Self-compassion diukur menggunakan skala *self-compassion* oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale (SCS)* oleh Neff (2003b). Skala ini terdiri atas 26 aitem aspek *self kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Skala ini memiliki nilai *factor loading* yang bergerak antara 0,627 - 0,942 dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,982.

Self-objectification diukur menggunakan *Objectified Body Consciousness Scale (OBCS)* yang disusun oleh McKinley dan Hyde (1996). Skala ini terdiri atas 24 aitem dengan aspek *body surveillance*, *body shame*, dan *control belief*. Peneliti melakukan adaptasi skala dengan melakukan beberapa tahapan penerjemahan sesuai dengan langkah-langkah yang disarankan oleh Beaton, Bombardier, Guellemi, dan Ferraz (2000), yaitu *back to translate*. Skala ini memiliki nilai *factor loading* yang bergerak antara 0,515 - 0,932 dan nilai *cronbach alpha* untuk subskala *body surveillance* sebesar 0,961; subskala *body shame* sebesar 0,935; dan subskala *control beliefs* sebesar 0,938.

Teknis analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2010*, *M Plus*, dan *IBM SPSS 22.0 for windows*. Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi Spearman Rho.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi partisipan penelitian

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia (tahun)		
18	28	13,397
19	62	29,665
20	40	19,139
21	51	24,402
22	28	13,397
Total	209	100
Waktu penggunaan Instagram (jam)		
< 1	38	18,182
1 hingga 2	44	21,053
3 hingga 4	43	20,574
5 hingga > 5	84	40,191
Total	209	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang terlibat dalam penelitian berusia 19 tahun (29,665%) dan menghabiskan waktu menggunakan Instagram selama 5 hingga lebih dari 5 jam dalam sehari (40,191%).

Tabel 2. Rerata variabel penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	26	130	78	17,33
<i>Self-objectification</i>	24	120	72	16

Berdasarkan nilai rerata untuk setiap variabel penelitian yang diperoleh, maka peneliti akan melakukan pengkategorisasian data yang terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah untuk setiap variabel yang diamati.

Tabel 3. Persentase skor kategorisasi *self-compassion*

Rumus	Interval	Kategori	<i>f</i>	%
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$95 \leq$	Tinggi	57	27,273
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$60 \leq X < 95$	Sedang	52	24,880
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X \leq 60$	Rendah	100	47,847
Total			209	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 57 partisipan yang memiliki *self-compassion* pada kategori tinggi (27,273%), 52 partisipan pada kategori sedang (24,880%), dan 100 partisipan pada kategori rendah (47,847%). Hasil pengolahan data pada skala *self-compassion*

menunjukkan bahwa remaja perempuan pengguna Instagram di Makassar cenderung mengalami *self-compassion* yang rendah.

Tabel 4. *Persentase skor kategorisasi self-objectification*

Rumus	Interval	Kategori	f	%
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$88 \leq X$	Tinggi	124	59,330
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$56 \leq X < 88$	Sedang	36	17,225
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 56$	Rendah	49	23,445
Total			209	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat 124 partisipan memiliki *self-objectification* pada kategori tinggi (59,330%), 36 partisipan pada kategori sedang (17,225%), dan 49 partisipan pada kategori rendah (23,445%). Hasil pengolahan data pada skala *self-objectification* menunjukkan bahwa remaja perempuan pengguna Instagram di Makassar cenderung mengalami *self-objectification* yang tinggi.

Tabel 5. *Hasil uji beda variabel dengan usia dan waktu penggunaan Instagram*

Variabel	X ²	p	Keterangan
<i>Self-compassion*Usia</i>	25,395	0,000	Signifikan
<i>Self-compassion*Waktu penggunaan Instagram</i>	5,122	0,163	Tidak signifikan
<i>Self-objectification*Usia</i>	7,467	0,113	Tidak signifikan
<i>Self-objectification*Waktu penggunaan Instagram</i>	6,094	0,107	Tidak signifikan

Tabel 5 menunjukkan hasil uji beda antara variabel dengan perbandingan data yang diperoleh berdasarkan kelompok usia menggunakan uji Kruskal Wallis yaitu 0,000 ($p < 0,05$), sehingga signifikan dan terdapat perbedaan pada tingkat *self-compassion* remaja berdasarkan usia.

Tabel 6. *Rerata self-compassion partisipan berdasarkan usia*

	Usia	N	M
<i>Self-compassion</i>	18 tahun	28	104,16
	19 tahun	62	83,51
	20 tahun	40	88,34
	21 tahun	51	127,66
	22 tahun	28	135,96
Total		209	

Tabel 6 menunjukkan bahwa partisipan pada usia 22 tahun memiliki skor *self-compassion* tertinggi (M = 135,96), sedangkan partisipan dengan skor terendah (M = 83,51) berada pada kategori usia 19 tahun.

Tabel 7. *Hasil uji korelasi antara self-compassion dengan self-objectification*

Variabel	r	p	
<i>Self-objectification</i>	-0,141	0,042	Signifikan pada $p < 0,05$
<i>Self-compassion</i>			

Hasil uji korelasi Spearman Rho pada tabel 7 menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,042 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,141. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yang berarti terdapat hubungan negative antara *self-compassion* dengan *self-objectification* pada remaja pengguna Instagram di Makassar. Makin tinggi *self-compassion*, maka makin rendah *self-objectification*. Makin rendah *self-compassion*, maka makin tinggi *self-objectification*.

DISKUSI

Hasil analisis deskriptif pada remaja pengguna Instagram di Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor *self-compassion* yang rendah. Data hasil tabel menunjukkan bahwa terdapat 57 partisipan yang menunjukkan *self-compassion* dengan kategori tinggi (27,273%), terdapat 52 partisipan dengan kondisi *self-compassion* pada kategori sedang (24,880%), dan terdapat 100 partisipan dengan kondisi *self-compassion* pada kategori rendah (47,847%).

Skor *self-compassion* yang rendah pada partisipan dipengaruhi oleh usia. Bluth, Campo, Futch, dan Gaylord (2017) pada penelitiannya terhadap 765 remaja berusia 11 hingga 19 tahun menunjukkan bahwa pada remaja perempuan, kelompok usia 17 hingga 19 tahun berkorelasi secara signifikan terhadap *self-compassion* yang rendah. Penelitian tersebut mampu mendukung data penelitian ini yang menunjukkan remaja berusia 18 hingga 22 tahun cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Individu yang dalam tahap remaja akhir dan dewasa awal secara perkembangan masih berusaha untuk mengeksplorasi identitas diri, sehingga masih sulit untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi (Kapitan, 2019).

Gambaran data *self-compassion* tersebut juga sesuai dengan hasil uji beda Kruskal Wallis antara usia partisipan terhadap *self-compassion* yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga signifikan dan menunjukkan terdapat perbedaan pada tingkat *self-compassion* remaja berdasarkan usia. Skor *self-compassion* tertinggi ($M = 135,96$) berada pada kategori usia 22 tahun, sedangkan partisipan dengan skor terendah ($M = 83,51$) berada pada kategori usia 19 tahun. Penelitian lain terhadap 299 mahasiswa menunjukkan bahwa partisipan yang lebih muda cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Partisipan yang lebih tua khususnya berusia di atas 25 lebih mampu memahami bahwa penderitaan dialami secara universal yang secara teoritis membantu mereka untuk lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri selama masa sulit (Murn & Steele, 2020).

Data pada hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 209 subjek penelitian terdapat 124 partisipan yang memiliki *self-objectification* pada kategori tinggi (59,330%), terdapat 36 partisipan dengan skor *self-objectification* pada kategori sedang (17,225%), dan terdapat 49 partisipan dengan skor *self-objectification* pada kategori rendah (23,445%). Hasil analisis deskriptif *self-objectification* pada remaja pengguna Instagram di Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor *self-objectification* dalam kategori tinggi. *Self-objectification* pada perempuan muncul karena perempuan cenderung menempatkan diri pada tempat yang lebih rendah dalam masyarakat, sehingga menciptakan perasaan malu (Marston, 2019).

Remaja yang memiliki *self-objectification* tinggi lebih menghargai penampilan tubuh mereka dibandingkan fungsi tubuh itu sendiri. Remaja yang mengalami *self-objectification* memiliki kebiasaan memantau penampilan, merasa malu ketika tubuh tidak sesuai dengan standar kecantikan dalam masyarakat, dan memiliki keyakinan dapat mengubah penampilan dengan usaha yang cukup (McKinley & Hyde, 1996).

Peneliti juga melakukan uji beda Kruskal Wallis antara usia partisipan terhadap *self-objectification* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,113 ($p > 0,05$), sehingga tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-objectification* remaja berdasarkan usia. Sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh peneliti, penelitian oleh Grippo dan Hill (2008) menunjukkan bahwa usia tidak signifikan terkait dengan *self-objectification*. Perempuan dengan usia lebih tua memiliki tingkat *self-objectification* yang relatif sama dengan perempuan yang berusia lebih muda.

Disisi lain, hasil uji beda ini bertentangan dengan hasil beberapa penelitian lain yang menunjukkan bahwa *self-objectification* akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Tiggemann & Lynch, 2001; Grippo, 2011). Riviu literatur mengenai *self-objectification* pada 66 penelitian oleh Daniels, Zurbriggen, dan Ward (2020) juga menunjukkan bahwa *self-objectification* sangat berkorelasi dengan usia. Perempuan dengan usia lebih tua akan memiliki tingkat *self-objectification* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang berusia lebih muda.

Uji beda juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat *self-objectification* ditinjau dari waktu penggunaan Instagram pada partisipan. Hasil yang didapatkan yaitu nilai signifikansi 0,107 ($p > 0,05$), sehingga tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-objectification* remaja berdasarkan waktu

penggunaan Instagram. Fredrickson dan Roberts (1997) mengemukakan bahwa media menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *self-objectification*.

Instagram merupakan media sosial yang memungkinkan individu untuk menginternalisasi standar kecantikan yang ada di masyarakat melalui unggahan foto dan video. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Feltman dan Szymanski (2018) terhadap 492 perempuan berusia 18-35 tahun yang menunjukkan bahwa internalisasi standar budaya kecantikan memediasi hubungan antara penggunaan Instagram dengan *self-objectification*. Melihat gambar tubuh ideal di media sosial membuat individu menginternalisasi pesan tentang bagaimana mereka seharusnya terlihat, yang pada gilirannya mendikte bagaimana perempuan melihat dan memantau tubuh mereka. Penelitian oleh Vandenbosch dan Eggermont (2016) yang membuktikan penggunaan media sosial yang berfokus pada penampilan dapat meningkatkan *self-objectification* pada remaja perempuan.

Kekuatan Instagram dalam meningkatkan *self-objectification* berdasarkan penelitian-penelitian di atas dapat menjelaskan sebab tidak adanya perbedaan tingkat *self-objectification* ditinjau dari waktu penggunaan. Perbedaan durasi waktu penggunaan Instagram menjadi tidak berpengaruh selama aktivitas yang dilakukan remaja di Instagram berupa mengunggah, melihat, dan mengomentari foto. Meier dan Gray (2014) dalam penelitiannya membuktikan bahwa mengunggah, melihat, dan mengomentari foto pada media sosial dapat membuat individu mengalami *self-objectification*.

Uji beda juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat *self-compassion* ditinjau dari waktu penggunaan Instagram pada partisipan. Hasil yang didapatkan yaitu nilai signifikansi 0,163 ($p > 0,05$), sehingga tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-compassion* remaja berdasarkan waktu penggunaan Instagram. Penelitian terdahulu yang mendukung hasil ini dilakukan oleh Kapitan (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan sosial media tidak berkorelasi secara signifikan terhadap *self-compassion*.

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. *Self-compassion* pada remaja yang semakin tinggi akan membuat *self-objectification* semakin rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marston (2019) ($n = 1560$ perempuan) usia 18 hingga 87 tahun. Knox (2017) dalam penelitiannya membuktikan bahwa masalah tubuh seperti *self-objectification* dan *body dissatisfaction* dapat berkurang dengan membangkitkan *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* melalui intervensi *self-compassion writing task*.

Bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri (*self-compassion*) tidak dialami perempuan yang memiliki *self-objectification* tinggi. Mereka cenderung mengkritik tubuh mereka karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang dinilai masyarakat. Studi Neff (2003b) pada 391 mahasiswa (mean usia= 20,91 tahun, laki-laki= 166, perempuan= 255) menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan *perfectionism* dan *self-criticism*. Marston (2019) mengemukakan bahwa aspek *self-kindness* pada *self-compassion* membuat perempuan memikirkan bagaimana tubuh dapat difungsikan dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan bagaimana tubuh dilihat oleh orang lain.

Self-compassion mampu membantu individu menyadari bahwa semua manusia tidak sempurna dan banyak orang mengalami kekurangan yang berhubungan dengan tubuh (*common humanity*). Penelitian oleh Webb dan Forman (2013) terhadap 215 subjek berusia 18-28 tahun menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi positif terhadap penerimaan diri tanpa syarat (*unconditionally self-compassion*). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk mempertimbangkan tubuh mereka dari perspektif meminimalkan *body shame*. *Self-compassion* yang tinggi pada perempuan memprediksi *body shame* yang rendah (Breines, Toole, Tu, & Chen, 2013).

Wollast, Riemer, Gervais, Grigoryan, dan Bernard (2020) dalam penelitiannya terhadap 605 perempuan berusia 18-56 tahun menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu mengurangi efek *body shame* sebagai akibat dari *body surveillance* dan membuktikan *self-compassion* memiliki efek positif terhadap citra tubuh. Efek *body surveillance* terhadap *body shame* juga ditunjukkan penelitian oleh Wollast, Riemer, Bernard, Leys, Kotsou, dan Klein (2019) terhadap 135 perempuan berusia 18-69 tahun. *Body surveillance* pada umumnya membuat perempuan membandingkan diri berdasarkan penampilan dengan orang lain, sehingga juga meningkatkan *body shame* yang pada akhirnya mengakibatkan depresi dan kurangnya kebahagiaan.

Perempuan diharapkan memiliki citra tubuh yang lebih positif, pola makan sehat, perilaku sehat terhadap berat badan, dan tidak mengevaluasi tubuh sebagai objek apabila berusaha memahami kekecewaan dan kesusahan dengan kebaikan, menerima diri dengan penuh perhatian, dan mengakui bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kondisi manusia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelly, Vimalakhantan, dan Miller (2014) terhadap 153 mahasiswa perempuan dengan rata-rata usia 20,2 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memfasilitasi citra tubuh positif yang cenderung rendah, artinya dengan *self-compassion* yang tinggi citra tubuh perempuan akan lebih fleksibel.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan semua bentuk perilaku gangguan makan.

Self-compassion membantu individu memiliki pandangan yang tidak menghakimi dan seimbang (*mindfulness*). Individu akan menghindari kewalahan akibat pikiran negatif yang berkaitan dengan karakteristik tubuh yang tidak sempurna atau perasaan bahwa tubuh tidak menarik. Intervensi *self-compassion* memiliki efek positif pada citra tubuh dan berkontribusi pada penurunan *self-objectification* (Rahimi-Ardabili, Reynolds, Vartanian, McLeod, & Zwar, 2018). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Cox, Ullrich-French, Cole, dan D'Hondt-Taylor (2016) terhadap 148 perempuan berusia 18-23 tahun menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* melalui yoga dapat menurunkan tingkat *self-objectification*.

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut: (1) Remaja diharapkan meningkatkan apresiasi terhadap tubuh, tidak menilai diri berdasarkan standar kecantikan masyarakat, dan memahami bahwa ketidaksempurnaan yang dirasakan merupakan hal wajar yang juga dialami seluruh manusia. Remaja juga perlu mengurangi intensitas penggunaan media sosial agar tidak terpapar pesan media yang dapat membuat remaja mengalami *self-objectification*. (2) Orang tua diharapkan menunjukkan sikap peduli dan perhatian akan membuat anak memperlakukan dirinya dengan *self-compassion*. (3) Sekolah diharapkan memberikan edukasi mengenai *self-compassion*, sehingga remaja dapat meningkatkan apresiasi positif mengenai tubuhnya. (4) Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih dalam terhadap kedua variabel untuk melihat pengaruh lebih lanjut dari *self-compassion* terhadap *self-objectification*. Metode penelitian dapat menjadi eksperimen seperti melihat adanya pengaruh intervensi *self-compassion* baik itu pelatihan *mindfulness* atau *self-compassion writing task* terhadap *self-objectification*.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *self-objectification* pada remaja pengguna Instagram di Makassar. *self-compassion* yang tinggi akan membuat remaja memiliki *self-objectification* yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Beaton, E. D., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample.

- Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2013). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432–448.
- Calogero, R. M., Dunn, S. T., Thompson, J. K. (2011). *Objectification theory: An introduction*. Dalam R. M. Calogero, S. T. Dunn, & J. K. Thompson, *Self Objectification in Women: Causes, Consequences, and Counteraction* (hal. 3-22). Washington: American Psychological Association.
- Cox, A. E., Ullrich-french, S., Cole, A. N., & D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 22(-), 321–327.
- Daniels, E. A., Zurbruggen, E. L., & Ward, L. M. (2020). Becoming an object : A review of self-objectification in girls. *Body Image*, 33(-), 278–299.
- Daye, C. A., Webb, J. B., & Jafari, N. (2014). Exploring self-compassion as a refuge against recalling the body-related shaming of caregiver eating messages on dimensions of objectified body consciousness in college women. *Body Image*, 11(4), 547–556.
- Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification : The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles: A Journal of Research*, 78(5-6), 311–324.
- Fredrickson, B. L., Noll, S. M., Roberts, T. A., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objedification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269–284.
- Grippo, K. P. (2011). *Healthy aging and self-objectification: The impact of empowerment and feminist attitudes on body image, eating behavior, and aging satisfaction*. (Disertasi doctoral). Diakses dari University of Central Florida Libraries.
- Grippo, K. P., & Hill, M. S. (2008). Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and feminism as moderators. *Body Image*, 5(2), 173–182.
- Kapitan, M. K. (2019). *The impact of self-compassion and the mediating effect of social media on relational intimacy*. (Tesis). Diakses dari Purdue University Graduate School.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body Image*, 11(4), 446–453.
- Knox, M. C. (2017). Investigating the role of self-compassion in protecting body image againts self-objectification and social comparison. (Tesis). Diakses dari University of Texas Libraries.
- Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14(-), 5–12.
- Marston, A. R. A. (2019). *The relationship between self-compassion, religion, gender, and objectified body consciousness in christian nazarene women* (Disertasi doctoral). Diakses dari ProQuest Dissertations and Theses Database.
- McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54(3–4), 159–173.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011).

- Self-compassion : A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1) 103–123.
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion scale. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Rahimi-Ardabili, H., Reynolds, R., Vartanian, L. R., McLeod, L. V. D., & Zwar, N. (2018). A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion on nutrition habits, eating behaviours, body weight and body image. *Mindfulness*, 9(2), 388–400.
- Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior Modification*, 28(6), 783–811.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat* (online), Vol -, No.-, (<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/Indonesian-Translation-of-SCS.pdf>, diakses 09 Maret 2021).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253.
- Tylka, T. L., & Horvath, C. L. A. (2011). *Fighting self objectification in prevention and intervention contexts*. Dalam R. M. Calogero, S. T. Dunn, & J. K. Thompson, *Self Objectification in Women: Causes, Consequences, and Counteraction* (hal. 187-214). Washington: American Psychological Association.
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2016). The interrelated roles of mass media and social media in adolescents' development of an objectified self-concept: A longitudinal study. *Communication Research*, 43(8), 1116–1140.
- Wasylikiw, L., Mackinnon, A. L., & Maclellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236–245.
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Eating Behaviors Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive-affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, 14(2), 224-228.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Gervais, S. J., Grigoryan, L., Bernard, P., & Klein, O. (2020). How cultural orientation and self-compassion shape objectified body consciousness for women from America, Belgium, Russia, and Thailand. *Self and Identity*, -(), 1-30.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(5), 464–472.