

Self-Compassion in Obese Female Students Whom Experienced Body Shaming

Self-Compassion Pada Mahasiswa Perempuan Obesitas yang Mengalami Body Shaming

Yusyah Alreffyanny Mangarengi¹, Sitti Murdiana²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: ¹yusyahalreffyanny23@gmail.com, ²st.murdiana@unm.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-10-13 Revisi 2024-01-26 Diterima 2024-03-04	<i>Obese female students are prone to experiencing psychological problems due to receiving body shaming from the environment, therefore obese female students carry out self-monitoring to avoid the psychological impact of body shaming. This study aims to determine the relationship between self-compassion and body shaming in obese female students in Makassar. The method used in this research is correlational quantitative method. The research subjects totaled 150 subjects with the subject of research criteria namely obese female students in Makassar City aged 18-25 years and experiencing body shaming. The outcomes revealed that the significance value was $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and the correlation coefficient $r = -0.542$ indicated that there was a negative relationship between self-compassion and body shaming in obese female students in Makassar, which means that the higher the self-compassion of obese female students, the lower the body shaming of obese female students. This research is likely to generate encouragement for obese female students to apply self-compassion to accept and love themselves.</i>
Keyword: Body Shaming; Obese Female Student; Self-Compassion;	

ABSTRAK	Kata Kunci
Mahasiswa perempuan obesitas rentan mengalami masalah psikologis akibat menerima tindakan <i>body shaming</i> dari lingkungan oleh karena itu mahasiswa obesitas melakukan pengawasan diri untuk menghindari dampak psikologis dari tindakan <i>body shaming</i> . Tujuan daripada penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan <i>self-compassion</i> dengan <i>body shaming</i> pada mahasiswa perempuan obesitas di kota Makassar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 150 subjek dengan kriteria subjek penelitian yaitu mahasiswa perempuan obesitas di Kota Makassar berusia 18-25 tahun, dan mengalami <i>body shaming</i> . Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $p = 0,000$ (p kurang dari $0,05$) dan koefisien korelasi adalah $r = -0,542$ membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara tingkat <i>self-compassion</i> dan <i>body shaming</i> pada mahasiswi perempuan yang mengalami obesitas di Kota Makassar. Artinya, semakin besar tingkat <i>self-compassion</i> yang dimiliki oleh mahasiswi perempuan yang mengalami obesitas, semakin rendah pula tingkat <i>body shaming</i> yang dialami oleh mereka. Implikasi penelitian ini adalah agar mahasiswa perempuan obesitas dapat menerapkan <i>self-compassion</i> dalam menerima dan mencintai diri sendiri.	Body Shaming; Mahasiswa Perempuan Obesitas; Self-Compassion;

Copyright (c) 2024 Yusyah Alreffyanny Mangarengi & Sitti Murdiana

Korespondensi: Yusyah Alreffyanny Mangarengi Universitas Negeri Makassar Email: yusyahalreffyanny23@gmail.com
--



LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang umumnya memiliki rentang usia 18-22 tahun. Individu yang berada pada usia 18-25 tahun tergolong dewasa awal atau biasa disebut dengan beranjak dewasa (*emerging adulthood*) (Sanrock, 2012). Diba (2020) mengemukakan bahwa saat mencapai usia dewasa awal, tugas perkembangan individu yakni berpikir reflektif atau mampu menilai dampak perilaku yang dilakukan terhadap kesehatan diri individu. Setiap hal yang diketahui oleh individu tidak selamanya diimplementasikan. Sanrock, (2012) mengemukakan bahwa kebanyakan individu yang memasuki masa dewasa, tidak mengaplikasikan pengetahuan dan informasi mengenai cara mencegah atau meningkatkan kesehatan pada diri individu. Hal tersebut berdampak pada daya tahan tubuh individu, sehingga individu rentan terkena suatu penyakit salah satunya adalah obesitas atau kegemukan (Kusumaningtyas, 2019).

Sugiatmi & Handayani (2018) mengemukakan bahwa obesitas atau kegemukan merupakan penimbunan lemak yang berlebihan. Kasus penderita obesitas di Indonesia yang masuk pada fase dewasa tergolong tinggi. Ramadhan (2021) mengemukakan bahwa di Indonesia kasus obesitas atau kegemukan banyak dialami oleh orang dewasa yaitu sebanyak 68 juta orang. Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar pada tahun 2018 ditemukan bahwasannya penduduk dewasa di Indonesia yang berusia >18 tahun mengalami obesitas sebesar 21% (Kemenkes RI, 2019). Di Sulawesi Selatan, tingkat obesitas termasuk yang tinggi di antara provinsi-provinsi lain. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) mengemukakan bahwa penduduk dari provinsi Sulawesi Selatan khususnya Kota Makassar memiliki penderita obesitas paling tinggi yaitu sebesar 24,05% dengan persentase yang didominasi oleh wanita yaitu sebesar 29,75% sedangkan laki-laki sebesar 18,32%.

Penderita obesitas ditandai dengan bentuk fisik yang tidak ideal sehingga rentan mengalami perlakuan yang buruk. Rahmawati & Zuhdi (2022) mengemukakan bahwa individu yang mengalami obesitas tentu tidak memiliki bentuk fisik yang ideal, sehingga sering kali individu mengalami perlakuan negatif dari teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Sabaluri (2018) mengemukakan bahwa individu yang obesitas sering kali mendapatkan komentar negatif, teguran dan hinaan dari lingkungan sekitar terkait dengan bentuk tubuh individu yang tidak ideal. Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index tahun 2020 menunjukkan bahwasannya 47% dari 62,2% perempuan di Indonesia pernah menerima komentar negatif dari lingkungan sosial mengenai ukuran tubuh yang dianggap terlalu berisi (Rizaty, 2021).

Pemberian komentar negatif terhadap penampilan atau diri individu disebut dengan *body shaming* (Palinggi et al., 2022). Gilbert & Miles (2002) mengemukakan bahwa *body shaming* ialah suatu tindakan mengomentari secara negatif mengenai bentuk, ukuran tubuh dan penampilan diri individu yang membuat individu kurang nyaman berada di lingkungan sosial. Tindakan *body shaming* dipengaruhi oleh adanya standar kecantikan yang bias di masyarakat (Islamey, 2020; Leony et al., 2022). Islamey (2020) mengemukakan bahwa masyarakat Indonesia menganggap perempuan yang cantik

itu harus langsing, memiliki kulit yang putih, tubuh yang tinggi dan wajah simetris sehingga perempuan yang tidak memenuhi standar tersebut dianggap buruk atau jelek. Widiastuti dalam Sakinah (2018) mengemukakan bahwa hal inilah yang membuat masyarakat seringkali menjadikan penampilan individu sebagai bahan ejekan.

Tindakan *body shaming* sudah dianggap hal yang biasa oleh masyarakat. Rahmawati & Zuhdi (2022) mengemukakan bahwa tindakan *body shaming* sudah dianggap biasa oleh masyarakat, namun berbeda bagi korban *body shaming* yang sering kali menyendiri, pendiam dan tidak percaya diri. Dampak dari hal ini terlihat pada kesehatan psikologis individu yang terkena sasaran *body shaming*. Menurut penelitian oleh Atsila dkk. (2021), individu yang mengalami *body shaming* menghadapi berbagai masalah emosional seperti depresi, kecemasan, dan nafsu makan yang berkurang, yang berpotensi merusak kesehatan mental mereka. Hasil riset berkesinambungan dengan studi yang dilaksanakan oleh Supraba et al., (2022) yang mengemukakan bahwa 50 individu yang mengalami *body shaming* memiliki tingkat stres sangat berat sebesar 6%, stres berat sebesar 38%, stres sedang sebesar 54%, stres ringan sebesar 2%, kecemasan sangat berat sebesar 76%, dan kecemasan berat sebesar 24%.

Berbagai masalah psikologis yang cenderung dapat dialami oleh korban *body shaming* dapat dihindari dan diatasi dengan menerapkan penghayatan positif terhadap diri sendiri, yang serung juga dikenal sebagai *self-compassion* (K. D. Neff, 2011). K. Neff (2003) mengemukakan bahwasannya *self-compassion* yakni pemberian afeksi individu terhadap diri sendiri karena mengalami suatu kegagalan, pengalaman yang menyakitkan dan penderitaan. Penerapan *self-compassion* dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang menghambat individu dalam mengembangkan diri (Karinda, 2020) Studi yang dilaksanakan oleh Aulia & Rahayu (2022) mengemukakan bahwasannya *self-compassion* juga berkontribusi dalam menaikkan kepuasan hidup atau *life satisfaction* pada individu.

Variabel *self-compassion* dan dampak negatif *body shaming* telah menarik perhatian banyak peneliti. Sebuah penelitian terbaru oleh Anggraheni & Rahmandani (2019) membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 21,5% terhadap cara kita memandang tubuh. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memperlakukan dirinya dengan baik, tidak menghakimi ataupun mengomentari diri secara negatif yang berdampak pada terbentuknya citra tubuh positif. Penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi & Fatmala (2021) juga mengemukakan bahwasannya *self-compassion* mampu mengurangi gejala *body dysmorphic disorder* pada perempuan. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Astila et al., (2021) mengemukakan bahwasannya *self-compassion* mempunyai hubungan yang negatif terhadap *self-objectification* sehingga ketika *self-compassion* tinggi maka *self-objectification* perempuan menjadi rendah.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti melihat urgensi terkait *self-compassion* dan *body shaming*. *Self-compassion* dianggap sebagai salah satu hal yang harus

dimiliki individu untuk dapat memberikan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri akibat mengalami hal yang menyakitkan sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi emosi-emosi negatif, sedangkan tindakan *body shaming* yang dianggap lazim atau candaan oleh masyarakat sekitar yang cenderung dialami oleh wanita obesitas dapat memberikan dampak bagi korban seperti depresi, kecemasan sosial, stress, menyendiri dan tidak percaya diri. Berdasarkan penelitian terdahulu dan urgensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membawa kebaharuan dalam judul “Hubungan *self-compassion* dengan tindakan *body shaming* pada mahasiswa perempuan obesitas di Kota Makassar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif korelasional dengan analisis data dilakukan melalui uji korelasi *spearman rho* dengan menggunakan aplikasi SPSS Ver 25 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat serta mengetahui kekuatan hubungan diantara kedua variabel yang memiliki data ordinal (Periantalo, 2017). Periantalo (2019) mengemukakan bahwa adanya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat ditandai dengan *p value* < 0,05 (0,01).

Penelitian ini terdiri atas variabel bebas (X) yaitu *self-compassion* dan variabel terikat (Y) yaitu *body shaming*. *Self-compassion* merupakan kemampuan mahasiswa obesitas dalam memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik ataupun menghakimi diri sendiri akibat pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga mampu menerima dan mencintai diri sendiri. *Body Shaming* merupakan pemberian komentar secara negatif terhadap penampilan mahasiswa obesitas yang tidak ideal atau tidak

sesuai dengan standar kecantikan di masyarakat sehingga berdampak pada respon negatif individu terhadap diri sendiri dan ketidaknyamanan berada di lingkungan sosial.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penyebaran dua skala Likert yaitu skala *self-compassion* dengan aspek mengacu pada teori K. Neff (2003) dan skala *body shaming* dengan aspek yang mengacu pada teori Gilbert & Miles (2002) dalam bentuk *google form* kepada subjek penelitian. Skala *self-compassion* yang digunakan diadaptasi dari K. Neff (2003) yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020) yang terdiri dari 26 pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0.840. Skala *body shaming* yang digunakan dimodifikasi dari Sari & Rosyidah (2020) yang terdiri dari 14 pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0.865.

Subjek penelitian berjumlah 150 subjek dengan kriteria subjek penelitian yaitu mahasiswa perempuan obesitas di Kota Makassar berusia 18-25 tahun, dan mengalami *body shaming*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah teknik *non-probability sampling* dengan model *accidental sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan bertemu secara insidental atau kebetulan dengan sampel yang dianggap sesuai dengan sumber data (Periantalo et al., 2019). Peneliti melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan terhadap mahasiswa perempuan di Kota Makassar agar memperoleh IMT untuk dikategorikan sebagai sampel yang dapat mengisi skala penelitian.

HASIL PENELITIAN

Subjek yang diperoleh dalam pengumpulan data berjumlah 150 subjek. Berikut gambaran data demografi dari 150 subjek yang terlibat dalam penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18 tahun	5	3,3%
19 tahun	26	17,3%
20 tahun	27	18,0%
21 tahun	44	29,3%
22 tahun	32	21,3%
23 tahun	15	10,0%
25 tahun	1	0,7%
Total	150	100%

Dalam tabel 1 di atas terlihat bahwasannya mayoritas dari 150 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini

didominasi oleh mereka yang berusia 21 tahun yang berjumlah 44 orang dengan persenan sebesar 29,3%.

Tabel 2. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Frekuensi	Presentase (%)
Universitas Negeri Makassar	29	19,3%
Universitas Muhammadiyah Makassar	20	13,3%
Universitas Muslim Indonesia	15	10,0%
Universitas Bosowa	15	10,0%
STIEM Bongaya Makassar	15	10,0%
Universitas Hasanuddin	13	8,7%
Politeknik Negeri Ujung Pandang	11	7,3%

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	10	6,7%
Universitas Fajar	9	6,0%
Universitas Atma Jaya Makassar	8	5,3%
Universitas Indonesia Timur	5	3,3%
Total	150	100%

Pada tabel 2 di atas terlihat bahwasannya dari 150 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 29 orang dengan persenan 19,3%.

Tabel 3. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan klasifikasi berat badan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Obesitas I	38 orang	25,3%
Obesitas II	112 orang	74,7%
Total	150	100%

Pada tabel 3 di atas terlihat bahwasannya dari 150 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang memiliki berat badan berada pada kategori obesitas II yang berjumlah 112 orang dengan persenan 74,7%.

Deskripsi Hasil Penelitian Self-Compassion

Tabel 4. Kategorisasi data variabel self-compassion

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 95$	Tinggi	5	3,33%
$61 < X < 95$	Sedang	120	80,00%
$X < 61$	Rendah	25	16,67%
Total		150	100%

Pada tabel 4 di atas terlihat bahwasannya dari 150 subjek ada 5 individu atau sebesar 3,33% termasuk dalam kategori tinggi, 120 individu atau sebesar 80,00% termasuk dalam kategori sedang, dan 25 individu atau sebesar 16,67% termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel *self-compassion* menunjukkan bahwasannya mahasiswa perempuan obesitas di Kota Makassar cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang.

Body Shaming

Tabel 5. Kategorisasi data variabel body shaming

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 51$	Tinggi	61	40,67%
$33 < X < 51$	Sedang	74	49,33%
$X < 33$	Rendah	15	10,00%
Total		150	100%

Dalam tabel 5 di atas terlihat bahwa dari total 150 subjek, terdapat 61 individu atau sebesar 40,67% termasuk dalam kategori tinggi, 74 individu atau sebesar 49,33% termasuk dalam kategori sedang, dan 15 individu atau sebesar 10,00% termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel *body shaming* menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan obesitas di Kota Makassar cenderung mengalami *body shaming* yang sedang.

Uji hipotesis dilakukan melalui program SPSS Ver 25 dengan menggunakan teknik korelasi *spearman* dengan melihat nilai signifikansi $< 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body shaming*, artinya semakin tinggi skor *self-compassion* maka skor *body shaming* semakin rendah. Berikut hasil uji hipotesis yang telah dilakukan:

Tabel 6. uji hipotesis

Variabel	r	p value	Keterangan
Self-Compassion - Body Shaming	-0,542	0,000	Sangat Signifikan

Pada tabel 6 yang telah tercantum di atas, bisa terlihat bahwa nilai signifikansinya adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya korelasinya antara *self-compassion* dan *body shaming*. Tanda negatif (-) pada nilai koefisien korelasi $r = -0,542$ terlihat bahwasannya terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body shaming* pada mahasiswa obesitas di Kota Makassar dengan demikian bisa disimpulkan bahwasannya H_0 diterima dan H_a ditolak. *Self-compassion* memberikan sumbangsi sebesar $-0,542^2 = 0,293$ atau 29,3% terhadap *body shaming*, sedangkan 70,7% berasal dari pengaruh aspek-aspek lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis menggunakan teknik *spearman* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,542$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body shaming* pada mahasiswa obesitas di Kota Makassar. *Self-compassion* memberikan sumbangsi sebesar 29,3% terhadap *body shaming*. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body shaming* sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi *body shaming*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wollast dkk (2020) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *body shame* pada wanita, *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 37% terhadap *body shame*.

Individu yang menjadi korban *body shaming* cenderung tidak puas terhadap bentuk tubuh dan penampilan diri karena sering dijadikan sebagai bahan ejekan yang menimbulkan rasa malu memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal (Amalia & Vebrian, 2022). Marizka et al., (2019) mengemukakan bahwa *self-compassion* mampu mengatasi dampak buruk akibat ketidakpuasan pada tubuh. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Hati (2022) mengemukakan bahwasannya *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal yang dipengaruhi oleh standar kecantikan ideal di masyarakat (*body shaming*).

Penelitian lain juga dilaksanakan oleh Marizka et al., (2019) mengemukakan bahwa *self-compassion* berpengaruh kepada ketidakpuasan bentuk tubuh yang muncul akibat individu berusaha berpenampilan sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku di pengguna media sosial. Berry dkk dalam Ferreira et al., (2013) mengemukakan bahwa penerapan *self-compassion* memberikan manfaat bagi individu yang mengalami pengalaman menyakitkan mengenai tubuh dengan menganggap pengalaman tersebut sebagai suatu hal yang manusiawi sehingga individu dapat lebih menerima dan menghargai penampilan diri sendiri.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Wang et al., (2020) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki peran antara *body talk* dengan *body shame* artinya hubungan *body talk* dengan *body shame* tidak signifikan pada individu yang memiliki *self-compassion* tinggi karena bisa mengatasi ancaman negatif mengenai tubuh dengan baik. *Self-*

compassion sendiri membantu orang untuk mengatur pikiran dan perasaan tentang tubuhnya tanpa mengkritik dan membandingkan diri dengan penampilan orang lain. (Rodgers dkk, 2017) Menurut penelitian yang sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Barbeau et al., (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 83% wanita yang mengalami masalah dengan citra tubuh mereka mengalami perbaikan setelah mengikuti intervensi menulis *self-compassion*.

Dari uraian penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas dan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *body shaming* yang rendah. Sementara itu, mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas dan memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung memiliki tingkat *body shaming* yang tinggi. Menerapkan kasih sayang pada diri sendiri dapat membantu seseorang untuk menerima, mencintai, dan menghargai penampilan mereka sendiri sehingga mereka tidak menghadapi berbagai masalah mental akibat perlakuan yang merendahkan diri.

Beberapa keterbatasan yang ada dalam penelitian ini meliputi adanya peluang bias pada subjek penelitian saat mengisi skala karena pengisian skala dilakukan secara *online* dan tidak melakukan analisis faktor lain yang dapat memengaruhi *self-compassion* pada mahasiswa obesitas seperti faktor usia dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat korelasi negatif antara *self-compassion* dengan *body shaming* pada mahasiswa perempuan obesitas di kota Makassar. Korelasi negatif menunjukkan bahwasannya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body shaming* sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi *body shaming*. Mahasiswa obesitas diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* karena memiliki berbagai dampak positif seperti membantu mahasiswa obesitas dalam menerima dan mencintai penampilan diri sendiri. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penyebaran skala secara *offline* dan menggunakan metode kualitatif agar dapat mengeksplorasi berbagai faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* dengan *body shaming* pada mahasiswa obesitas seperti faktor usia dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W., & Vebrian, G. (2022). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja Pada Korban *Body Shaming* Di SMK Al-Gina. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 129–135.
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Citra Tubuh pada Mahasiswa Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- Astila, S., Lukman, L., & Murdiana, S. (2021). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Self-Objectification* Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 55–67.
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku *Body Shaming* dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>

- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732–740.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. (2022). The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, 46(1), 82–98.
<https://doi.org/10.1177/03616843211013465>
- Diba, N. Z. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Model Kepercayaan Kesehatan Terhadap Perilaku Merokok Pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 180–186.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4898>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Gilbert, P., Miles, J. (2002). *Body Shame (Conceptualisation, Research and Treatment)*. New York: Brunner-Routledge.
- Handayani, D. R., Sugiatmi. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 1-10.
<https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>
- Hati, C. I. P. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99–114.
<https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.117756>
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia Pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal Pikma Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 2(2), 110-119.
<https://doi.org/10.24076/PIKMA.2020v2i2.400>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Peneliti Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Peneliti Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 466-474.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>
- Leony, B., Susilo, D., Paolo, K., & Sakura, P. (2022). Makna Mitos Body Shaming Pada Film Imperfect Karya Ernest Prakasa. *Soetomo Communication and Humanities*, 3(1), 56–66.
<https://doi.org/10.25139/sch.v3i1.4480>
- Marizka, D. S., Masliyah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderisasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
<https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Journal of the International Society For Self and Identity*, 9(3), 225-240.
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Palinggi, N. P., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2022). Gambaran Resiliensi Korban Fat Shaming. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3), 167-181.
- Periantalo, J. (2017). *Statistika Dasar untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 27–33.
<https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Ramadhan, A. (2021). 68 Juta Orang Indonesia Obesitas Akibat Pola Makan dan Minim Aktivitas. Diakses 5 Oktober 2022 dari <https://www.antaraneews.com/berita/2520133/68-juta-orang-indonesia-obesitas-akibat-pola-makan-dan-minim-aktivitas>
- Rinaldi, M. R., & Fatmala, D. N. (2021). Benarkah Self Compassion dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder? *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 84–91.
<https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1480>
- Rizaty, M. A. (2021). Tubuh Terlalu Berisi, Alasan Utama Perempuan Indonesia Terkena Body Shaming. Diakses 16 Oktober 2022 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming>.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., & Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, 22, 148–155.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>
- Sabalurien, F. R. (2018). Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 560–567.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4680>
- Sakinah, I. B. L. (2018). Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 53-67.
- Santrock, J. . (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Penerjemah: Widyasinta)* (13th ed., Vol. 1). Erlangga.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 199–214.
<https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
<https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiatmi, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor dominan obesitas pada siswa sekolah menengah atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.
- Supraba, C. A., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 150–158.
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body Talk on Social Networking Sites, Body Surveillance, and Body Shame among Young Adults: The Roles of Self-Compassion and Gender. *Sex Roles*, 82(11–12), 731–742.
<https://doi.org/10.1007/s11199-019-01084-2>
- Wollast, R., Riemer, A. R., Sarda, E., Wiernik, B. M., & Klein, O. (2020). How Self-Compassion Moderates the Relation Between Body Surveillance and Body Shame Among Men and Women. *Mindfulness*, 11(10), 2298–2313.
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01448-w>