



Pengaruh Welas Asih Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Citra Tubuh

Annisa Islami Zahra Salsabila^{1✉}, Netty Dyan Prastika²

¹Universitas Mulawarman

annisaislamizahra13@gmail.com

Abstract

An individual's attractiveness can influence the responses they receive from society. Attractive individuals tend to receive positive responses, and vice versa. This condition encourages individuals to pay more attention to their body image, which often becomes a source of anxiety, especially among adolescents. During adolescence, significant physical changes often cause feelings of unease or discomfort, making them more vulnerable to body image issues. This phenomenon can also affect young adults, including university students, who face social pressures related to their appearance. This study aims to examine the influence of self-compassion and social comparison on body image. The research employed a quantitative approach. The subjects of this study were 91 students from the Faculty of Economics and Business, Mulawarman University, from the 2020 and 2021 cohorts. Data collection utilized a Likert-type scale with measurement instruments consisting of a body image scale, a self-compassion scale, and a social comparison scale. The study results indicate that: (1) there is a significant influence of self-compassion and social comparison on body image, with an F-value of $95.862 > F\text{-table } 3.10$ and $p=0.000$, and a contribution effect (R^2) of 68.5%; (2) self-compassion has a positive and significant influence on body image, with a beta coefficient (β)= 0.826 , $t=5.391 > t\text{-table } 1.987$, and $p = 0.000$ ($p < 0.05$); (3) social comparison has a negative and significant influence on body image, with a beta coefficient (β)= -0.718 , $t=-6.661 > t\text{-table } 1.987$, and $p=0.000$ ($p<0.05$).

Keywords: *body image, social comparison, self-compassion, students, teenager*

Abstrak

Sifat menarik seseorang dapat mempengaruhi respons yang diterima dari masyarakat. Individu yang memiliki penampilan menarik akan mendapatkan respons positif, dan sebaliknya. Kondisi ini mendorong individu untuk lebih memperhatikan citra tubuh mereka, yang sering kali menjadi sumber kecemasan, terutama pada remaja. Pada masa remaja, perubahan fisik yang signifikan sering kali menimbulkan rasa gelisah atau tidak nyaman, sehingga mereka lebih rentan terhadap masalah citra tubuh. Fenomena ini juga dapat memengaruhi individu pada usia dewasa muda, termasuk mahasiswa, yang menghadapi tekanan sosial terkait penampilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh self-compassion dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 91 mahasiswa Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Mulawarman, angkatan 2020 dan 2021. Metode pengumpulan data menggunakan skala tipe Likert dengan instrumen pengukuran berupa skala citra tubuh, skala *self-compassion*, dan skala perbandingan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh dengan nilai F hitung = $95,862 > F\text{ tabel } 3,10$ dan $p=0,000$ serta kontribusi pengaruh (R^2) sebesar 68,5%; (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan *self-compassion* terhadap citra tubuh dengan koefisien beta (β) = $0,826$, $t = 5,391 > t\text{ tabel } 1,987$, dan $p=0,000$ ($p<0,05$); (3) terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara perbandingan sosial dan citra tubuh dengan nilai koefisien beta (β) = $-0,718$, $t=-6,661 > t\text{ tabel } 1,987$, dan $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Kata kunci: citra tubuh, perbandingan sosial, welas asih diri, mahasiswa, remaja

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Sifat menarik seorang individu dapat memengaruhi respon yang diterima dari masyarakat, ketika penampilannya menarik ia akan mendapat respon positif dan begitu pula sebaliknya sehingga individu sering disibukkan dengan persoalan tubuh dan pengembangan citra individual terkait gambaran tubuhnya. Citra tubuh didefinisikan sebagai konstruksi multidimensi yang mencakup emosi, kognisi, perilaku, serta persepsi yang berkaitan dengan fisik. Seberapa tinggi tingkat kepuasan remaja terhadap keseluruhan penampilan tubuhnya menunjukkan tingkat citra

tubuhnya [1]. Masa remaja didefinisikan sebagai suatu periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, antara usia 12-21 tahun atau masa perpanjangan dari masa kanak-kanak yang merupakan proses menuju dewasa, di usia ini seseorang sudah melewati masa kanak-kanak, tetapi masih belum sepenuhnya dewasa, mereka masih berada dalam fase transisi dan peralihan menuju masa dewasa [2]. Fenomena yang terjadi saat ini adalah banyaknya remaja melihat perubahan bentuk tubuh mereka, fase tersebut sering menyebabkan mereka merasa resah maupun tidak nyaman. Perkembangan fisik merupakan suatu perubahan fisik

yang terjadi pada semua individu dan sebagai gejala primer dalam pertumbuhan remaja sendiri. Umumnya mereka merasakan perubahan yang terjadi pada diri mereka terutama perubahan dalam segi penampilan. Ketika penampilannya menarik maka akan mendapat tanggapan positif dan begitu pula sebaliknya. Masa remaja akhir dan dewasa awal diiringi dengan beberapa masalah, salah satunya perihai pencarian dan penerimaan diri. Masa remaja adalah masa kritis bagi perkembangan citra tubuh dan identitas diri sehingga citra tubuh yang rendah maupun negatif pada masa remaja yang berdampak pada kehidupannya, hal ini yang menyebabkan remaja memiliki kecenderungan untuk menghindari penolakan sosial dari lingkungannya [3].

Sementara itu perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi juga menimbulkan keinginan untuk disukai maupun dihargai dalam suatu kelompok, permasalahan yang berhubungan dengan lawan jenis, tekanan kinerja akademis, serta tekanan pada citra tubuh sehingga individu memiliki perhatian khusus terhadap citra tubuh di masa remaja [3]. Seseorang yang mampu menerima diri sendiri dengan baik akan mudah untuk menjalin hubungan yang sehat bersama orang lain. Hal ini merupakan kemampuan seseorang dalam mencapai keintiman yang sehat dengan orang lain namun realita yang berbeda dengan harapan terkait citra tubuh cenderung menyebabkan seseorang menjadi tidak puas. Ketidakpuasan dengan citra tubuh akan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan khususnya pada perempuan, hal ini disebabkan oleh perempuan karena mereka lebih sensitif terhadap tekanan lingkungan dan konsep tubuh ideal [4].

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa dapat diketahui bahwa mahasiswi merasakan ketidakpuasan terhadap citra tubuh dibanding mahasiswa. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik ini pada akhirnya mengakibatkan seorang sering kali mengikuti diet ketat, mengonsumsi pil diet, sengaja melewatkan makan, bahkan memuntahkan makanan dengan paksa (*eating disorder*) [5]. Dalam ranah bimbingan dan konseling, isu citra tubuh dikaitkan dengan aspek pribadi, sosial, dan belajar. Pribadi dengan citra tubuh yang baik dan keyakinan pada kemampuan diri akan mampu melaksanakan tugas yang diberikan. Pengaruh lain yang memengaruhi citra diri datang dari aspek eksternal berupa perbandingan sosial. Perbandingan sosial berbasis kemampuan dan berbeda pendapat memiliki efek psiko-emosional yang berbeda sehingga bisa diketahui bahwasanya kualitas hidup remaja dengan perbandingan sosial yang tinggi di penelitian ini belum tentu rendah [6]. Begitu juga sebaliknya, kualitas hidup yang rendah berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan mental berupa timbulnya rasa kecemasan, kekesalan, frustrasi, kekhawatiran, serta ketakutan secara terus menerus dan berlangsung terus menerus hingga mampu memberi tekanan kepada seseorang sampai menyerah maupun kehilangan rasa antusiasme di masa depan [7].

Perbandingan sosial juga diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya membandingkan diri dengan teman sebaya terkait pelajaran yang dilalui sebagai suatu hal yang wajar untuk dilakukan [8]. Proses menilai diri sendiri yang sangat memengaruhi dan bersaing dalam interaksi sosial dikenal sebagai perbandingan sosial. Perilaku perbandingan sosial ini sangat sulit untuk dihindari dalam lingkungan belajar [8]. Mahasiswi harus berada di kelas yang sama dan secara tidak langsung terbuka terkait progres yang dialami kepada teman-teman kelasnya [9]. Jika mahasiswi tingkat akhir membandingkan bagaimana progres akademis seperti skripsi pada mahasiswi tingkat akhir maka timbul perasaan khawatir dikarenakan progres akademis dibanding teman mereka, namun tidak sedikit juga perbandingan sosial memiliki efek yang positif pada prestasi akademis individu [9].

Berdasarkan penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa perbandingan sosial dapat memengaruhi performa akademik baik positif maupun negatif [10]. Hal tersebut terjadi akibat adanya dua jenis perbandingan sosial yaitu *upward* dan *downward comparison*. Positifnya, mahasiswi menjadi lebih baik dalam apa yang dilakukan karena merasa terancam [11]. Dampak negatif dari perbandingan sosial yaitu mahasiswi akan merasa cemburu dan tidak percaya diri yang dapat menyebabkan depresi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menjelaskan terdapat pengaruh *self compassion* terhadap citra tubuh. Artinya semakin meningkat *self compassion* maka akan meningkatkan citra tubuh [5]. Kesamaan penelitian ini terletak pada variabel tergantung yaitu citra tubuh, sedangkan perbedaan dari penelitian ini terletak pada subjek, yaitu mahasiswi S1 Manajemen Universitas katolik Soegijapranata Semarang sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswi Universitas Mulawarman Fakultas Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2021 dan 2022 [5].

Sejalan dengan penelitian selanjutnya menyatakan terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap citra tubuh. Penelitian ini terdapat 26% perbandingan sosial berperan aktif terhadap pembentukan citra tubuh artinya, semakin meningkat perbandingan sosial maka akan meningkatkan citra tubuh [12]. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu perbandingan sosial dan variabel tergantung yaitu citra tubuh sedangkan perbedaan penelitian terletak pada subjek, subjek yang dipakai menggunakan wanita dewasa awal di *Harmony Fitness Center* Sumbawa Besar sedangkan penelitian ini mengambil subjek mahasiswi Universitas Mulawarman Fakultas Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2021 dan 2022 [12].

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai citra tubuh. Adapun subjek penelitian ini melakukan pengujian pada mahasiswi Universitas Mulawarman Fakultas Ekonomi dan Bisnis angkatan 2020 dan 2021 yang berjenis kelamin perempuan sebagai sampel penelitian. Hal ini

disebabkan karena masih kurangnya penelitian di fakultas tersebut, sehingga mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan memperoleh gambaran data terkait citra tubuh di fakultas tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk membantu mahasiswi dalam mengatasi kesenjangan dasar welas asih diri dan perbandingan sosial agar dapat mencapai keintiman yang sehat dan merasa percaya diri dengan citra tubuhnya.

2. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur penelitian berbentuk skala tipe *likert*. Skala Likert digunakan untuk menila pandangan, opini, serta sikap individual atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial [13]. Alat ukur penelitian yang digunakan ada tiga, yaitu skala citra tubuh, welas asih diri, dan perbandingan sosial.

Sampel yang dijadikan penelitian sebanyak 91 mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Non probability sampling* didefinisikan sebagai teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi saat hendak dipilih sebagai sampel [14]. Sedangkan teknik *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel melalui berbagai pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang hendak diteliti [14].

Proses pengolahan data pada penelitian ini diawali dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap masing-masing skala variabel yang ada pada penelitian ini. Pada skala citra tubuh, terdapat empat aitem yang gugur dari 48 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.947. Skala welas asih diri, terdapat satu aitem yang gugur dari 24 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.892. Untuk skala perbandingan sosial, terdapat tujuh aitem yang gugur dari 40 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.889.

3. Hasil dan Pembahasan

Data deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kondisi sebaran data di kalangan mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2020 dan 2021. *Mean* empirik dan *mean* hipotetik diperoleh dari tanggapan sampel penelitian melalui tiga skala penelitian, yaitu skala citra tubuh, skala welas asih diri, dan perbandingan sosial. Hasil uji deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Mean* Empirik dan *Mean* Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Citra Tubuh	120.04	110	Tinggi
Welas Asih Diri	59.13	52.5	Tinggi
Perbandingan Sosial	73.74	77.5	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2020 dan 2021. Berdasarkan hasil pengukuran skala citra tubuh didapatkan, rata-rata empiris 120.04 lebih tinggi dari rata-rata hipotetik sebesar 110 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian memiliki citra tubuh dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil pengukuran skala welas asih diri, rata-rata empiris 59.13 lebih tinggi dari rata-rata hipotetik 52.5 dengan kategori lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki welas asih diri yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala perbandingan sosial yang telah diisi oleh subjek, diperoleh *mean* empirik 73.74 lebih rendah dari *mean* hipotetik 77.5 dengan kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki perbandingan sosial dalam kategori rendah. Sebelum melakukan analisa data lebih lanjut dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah terdapat distribusi normal dalam model regresi variabel tergantung dan variabel bebas serta nilai residunya memiliki distribusi normal. Uji normalitas terbagi menjadi dua, yaitu *Kolmogorov-Smirnov* jika sampel penelitian lebih dari 50 dan menggunakan *Shapiro Wilk* jika sampel penelitian kurang dari 50 dengan menggunakan taraf signifikansi alpha sebesar 5%. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai Sig atau $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal [15]. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov</i>	P	Keterangan
Citra Tubuh	0.082	0.166	Normal
Welas Asih Diri	0.079	0.200	Normal
Perbandingan Sosial	0.070	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada setiap variabel didapatkan hasil bahwa nilai p pada variabel pembelian citra tubuh, welas asih diri dan perbandingan sosial $> 0,05$ yang artinya adalah ketiga variabel memiliki sebaran data yang normal.

3.2. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang linear antar variabel tergantung dan variabel bebas, dikatakan linier pada kedua variabel jika nilai alpha yang digunakan lebih besar dari nilai signifikan [16]. Kaidah yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear [17]. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	P	Ket
Citra Tubuh-Welas Asih Diri	1.318	3.10	0.186	Linear
Citra Tubuh-Perbandingan Sosial	0.854	3.10	0.687	Linear

Berdasarkan hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa antar variabel citra tubuh-welas asih diri dan variabel citra tubuh-perbandingan sosial memiliki hubungan yang linear ($p > 0.05$). Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesis analisis model regresi berganda. Hasil pengujian model regresi penuh berdasarkan variabel citra tubuh dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh secara bersama-sama dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	R ²	P
Citra Tubuh (Y) Welas Asih Diri (X ¹) Perbandingan Sosial (X ²)	95.862	3.10	0.685	0.000

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil yang menunjukkan F hitung $> F$ tabel yang artinya bahwa welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan nilai $F=95.862$, $R^2=0.685$, dan $P=0.000$. Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis regresi secara bertahap dapat diketahui melalui Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-hit	T-tab	P
Welas Asih Diri (X ¹) Citra Tubuh (Y) Perbandingan Sosial (X ²) Citra Tubuh (Y)	0.826	5.391	1.987	0.000
	-0.718	-6.661	1.987	0.000

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa t hitung $> t$ tabel didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih diri terhadap citra tubuh dengan nilai beta = 0.826, t hitung = 5.391, dan $p=0.000$ ($p < 0.05$). Kemudian pada perbandingan sosial terhadap citra tubuh menghasilkan t hitung $> t$ tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan

dengan nilai beta = -0.718, t hitung = -6.661, dan $p=0.000$ ($p < 0.05$).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh di Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Berdasarkan hipotesis analisis model penuh didapatkan hasil bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh. Analisis regresi stepwise memberikan kontribusi pengaruh (R^2) sebesar 0.685 di mana hal ini berarti sebesar 68.5% variasi masing-masing variabel welas asih diri dan perbandingan sosial berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh. Interval koefisien pada rentang 50%-81% yang mana termasuk dalam kategori tinggi hal ini menunjukkan bahwa dampak welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh tergolong dalam kategori tinggi [18].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa jika mahasiswi memiliki tingkat welas asih diri yang tinggi, mereka kemungkinan besar akan peduli dan memahami diri sendiri, serta mampu memberikan kehangatan dan penerimaan pada diri mereka [19]. Di sisi lain, mahasiswi yang memiliki tingkat welas asih diri sedang mungkin kesulitan menerima kekurangan diri sendiri dan berisiko mengalami kerugian. Selain itu, remaja dengan welas asih diri kategori sedang mungkin rentan terhadap pengaruh situasi yang menyedihkan atau cenderung memperbesar situasi yang tidak menyenangkan. Hasil penelitian selanjutnya menyatakan bahwa individu yang membandingkan diri dengan individu lainnya dapat mengalami tidak puas dengan diri sendiri [20].

Perbandingan sosial dapat memengaruhi penilaian seseorang terhadap bentuk tubuh mereka dan memperoleh pemahaman tentang standar penampilan yang dianggap ideal oleh masyarakat. Individu yang terus-menerus membandingkan diri mereka dengan individu lain dapat membentuk penilaian positif atau negatif tentang tubuh mereka. Citra tubuh yang positif berpengaruh pada kesehatan mental dan perkembangan fisik, sedangkan citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan permasalahan tubuh seperti ketidakpuasan bentuk tubuh, depresi, dan gangguan makan.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada skala citra tubuh, ditemukan bahwa distribusi skor menunjukkan variasi tingkat citra tubuh dikalangan subjek penelitian. Secara lebih rinci, sebanyak 7.7% dari peserta penelitian memiliki tingkat citra tubuh yang sangat tinggi, 41.8% berada dalam kategori tinggi, 44.0% berada dalam kategori sedang, dan 6.6% tergolong dalam kategori rendah. Dapat dilihat bahwa mayoritas citra tubuh mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021 berada dalam kategori sedang dan tinggi. Hal ini juga didukung dengan temuan hasil yang menyatakan bahwa mayoritas

mahasiswi dari Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki tingkat kepuasan yang tinggi, yakni sekitar 53%. Mayoritas mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021 memiliki citra tubuh yang sedang atau tinggi karena dipengaruhi oleh faktor seperti lingkungan kampus, pendidikan dan kesadaran, gaya hidup sehat, tuntutan profesional, pendekatan psikologis dalam studi bisnis, dan kesejahteraan psikologis. Faktor personal, sosial, dan kontekstual juga turut memengaruhi citra tubuh mahasiswi tersebut [21].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat *body image* yang tinggi dan sedang. Temuan ini dapat diinterpretasikan dari mayoritas jawaban yang menunjukkan bahwa responden memiliki kesadaran dan perhatian yang cukup besar terhadap aspek-aspek penampilan tubuh, baik itu kesehatan fisik, kepuasan terhadap berat badan, maupun perbandingan dengan standar kecantikan yang diberlakukan oleh masyarakat atau media. Hasil ini mencerminkan kompleksitas dan variasi dalam cara pandang mahasiswi terhadap citra tubuh cimeraka.

Dalam citra tubuh, keterlibatan welas asih individu menjadi salah satu faktor yang memengaruhi citra tubuh. Berdasarkan hasil uji deskriptif tingkat welas asih yang mengindikasikan gambaran sebaran data pada mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman. Pada skala welas asih diri, *mean* empirik 59.13 lebih besar dari *mean* hipotetik 52.5 dengan status tinggi. Kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki welas asih diri pada kategori tinggi (45.1%) dan sedang (41.8%). Hal ini menandakan bahwa mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman cenderung memiliki welas asih diri yang tinggi. Welas asih dalam kehidupan mahasiswi ini penting karena welas asih memiliki pengaruh yang penting terhadap citra tubuh melalui berbagai mekanisme psikologis dan sosial.

Dalam hal ini, welas asih memberikan dukungan emosional kepada individu, meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap penampilan fisik mereka [19]. Selain itu, welas asih menciptakan lingkungan di mana individu merasa diterima apa adanya, sehingga mereka merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri, termasuk penampilan fisik. Welas asih juga membantu mengurangi tekanan dan stres yang dapat memengaruhi citra tubuh seseorang. Selain itu, welas asih bertindak sebagai penghalang terhadap pengaruh negatif dari media dan standar kecantikan yang tidak realistis. Welas asih juga terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, yang dapat menciptakan kondisi mental yang mendukung persepsi positif terhadap citra tubuh. Selain itu, welas asih juga dapat menginspirasi perilaku sehat, seperti olahraga dan diet seimbang dan yang terakhir, welas asih membantu membangun hubungan sosial yang positif di mana

individu merasa lebih nyaman dan diterima, yang pada gilirannya dapat memengaruhi cara mereka melihat dan menerima diri mereka sendiri, termasuk citra tubuh. Dengan demikian, welas asih memiliki dampak positif pada citra tubuh, membantu individu mengembangkan citra tubuh yang lebih positif dan sehat secara mental.

Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi model bertahap, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap citra tubuh. Hal ini diketahui dari nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Koefisien beta (β) sebesar -0,718 menunjukkan arah pengaruh yang negatif antara perbandingan sosial dengan citra tubuh. Secara rinci, nilai *t* hitung sebesar -6.661 dengan $p=0.000$ ($p<0.05$) menegaskan bahwa hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh memiliki signifikansi yang tinggi. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, maka semakin rendah citra tubuh individu, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik yang menyatakan bahwa perbandingan sosial memiliki dampak yang signifikan dan bersifat negatif terhadap citra tubuh mahasiswi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dirasakan, semakin rendah citra tubuh mahasiswi, dan sebaliknya. Sedangkan penelitian ini pengaruh bersifat negatif dan signifikan. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti standar kecantikan media, tekanan sosial, persepsi diri yang rendah, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan kampus [22].

Berdasarkan hasil uji deskriptif, dapat diketahui distribusi data pengukuran skala perbandingan sosial pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman Angkatan 2020 dan 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh subjek penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu sangat tinggi (7,7%), tinggi (41,8%), sedang (44,0%), dan rendah (6,6%). Analisis ini memberikan pemahaman mengenai variasi tingkat perbandingan sosial mahasiswi dalam konteks citra tubuh. Mayoritas subjek cenderung berada pada kategori tinggi dan sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tingkat perbandingan sosial yang lebih tinggi atau setidaknya dapat mengelola perbandingan tersebut dengan baik dalam membentuk citra tubuh mereka.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswi yang tergabung dalam Angkatan 2020 dan 2021 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi. Hasil ini dapat diinterpretasikan dari dominasi jawaban yang menunjukkan kecenderungan untuk membandingkan aspek-aspek seperti penampilan, berat badan, ukuran tubuh, dan komposisi lemak dengan individu lain. Temuan ini mencerminkan tingginya kesadaran dan perhatian mahasiswi terhadap penilaian sosial dalam

konteks penampilan fisik mereka, yang mengindikasikan adanya pengaruh lingkungan sosial dan norma kecantikan dalam pemikiran mereka.

Analisis data dalam penelitian ini juga menggunakan uji hipotesis tambahan yang dimaksudkan untuk mengetahui lebih rinci dan mendalam mengenai ketertarikan baik pengaruh ataupun hubungan antara aspek-aspek variabel bebas dengan aspek-aspek variabel tergantung. Uji hipotesis tambahan dilakukan dengan menggunakan analisis regresi multivariat model penuh, korelasi parsial, dan model akhir. Berdasarkan hasil uji analisis multivariat model penuh, dapat diketahui bahwa aspek-aspek pada variabel welas asih diri dan perbandingan sosial dapat memengaruhi aspek-aspek pada variabel citra tubuh.

Berdasarkan pengujian deskriptif dapat diketahui bahwa secara keseluruhan gambaran sebaran data subjek penelitian pada mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2020 dan 2021 Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa citra tubuh subjek penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu sangat tinggi (7,7%), tinggi (41,8%), sedang (44,0%), dan rendah (6,6%). Analisis ini memberikan pemahaman mengenai variasi tingkat perbandingan sosial mahasiswi dalam konteks citra tubuh. Mayoritas subjek cenderung berada pada kategori tinggi dan sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tingkat perbandingan sosial yang lebih tinggi atau setidaknya dapat mengelola perbandingan tersebut dengan baik dalam membentuk citra tubuh mereka.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Ilmu Ekonomi dan Bisnis Angkatan 2020 dan 2021.

Daftar Rujukan

- [1] Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- [2] Maulida, I. R., Sapitri, W., Rosanti, F., & Sumanti, S. T. (2023). Peranan Pendidikan dalam Menghindari Pergaulan Bebas Anak Usia Remaja di Desa Gunung Rintih Dusun VIII Sidomuncul. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI*, 10(1), 121–133. <https://doi.org/10.69896/modeling.v10i1.1269>
- [3] Marta-Simões, J., & Ferreira, C. (2020). Self-to-Others and Self-to-Self Relationships: Paths to Understanding the Valence of Body Image and Eating Attitudes in Emerging Adult Women. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 399–406. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0612-0>
- [4] Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan masa Emerging Adulthood. *Mediapsi*, 6(2), 86–93. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>
- [5] Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- [6] Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of Self-Compassion-Related Interventions for Reducing Self-Criticism: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- [7] Halfmann, M., Wetzell, L., Castioni, N., Kiefer, F., König, S., Schmieder, A., & Koopmann, A. (2023). The Impact of Covid-19 Pandemic on Mental Burden and Quality of Life in Medical Students – Results of an Online Survey. *GMS Journal for Medical Education*, 40. <https://doi.org/10.3205/zma001603>
- [8] Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & Monacis, L. (2021). Social Comparison Orientation and Fear of Missing Out as Mediators between Self-Concept Clarity and Problematic Smartphone Use. *Addictive Behaviors*, 122, 107014. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107014>
- [9] Tariq, H., Weng, Q., Ilies, R., & Khan, A. K. (2021). Supervisory Abuse of High Performers: A Social Comparison Perspective. *Applied Psychology*, 70(1), 280–310. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/apps.12229>
- [10] Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi Self-Esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158–172. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v11i2.1278>
- [11] Turk, F., & Waller, G. (2020). Is Self-Compassion Relevant to the Pathology and Treatment of Eating and Body Image Concerns? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 79. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- [12] Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison terhadap Body Image pada Wanita di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.36761/jp.v4i1.1268>
- [13] Jebb, A. T., Ng, V., & Tay, L. (2021). A Review of Key Likert Scale Development Advances: 1995–2019. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637547>
- [14] Stratton, S. J. (2021). Population Research: Convenience Sampling Strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373–374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- [15] Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>
- [16] Press, O., Smith, N. A., & Lewis, M. (2021). Train Short, Test Long: Attention with Linear Biases Enables Input Length Extrapolation. *Arxiv Preprint*. arXiv:2108.12409. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2108.12409>
- [17] Alita, D., Putra, A. D., & Darwis, D. (2021). Analysis of Classic Assumption Test and Multiple Linear Regression Coefficient Test for Employee Structural Office Recommendation. *IJCCS (Indonesian Journal of Computing and Cybernetics Systems)*, 15(3), 295–306. <https://doi.org/10.22146/ijccs.65586>
- [18] Indra, I., Pratiwi, W. A. A., & Putra, Y. D. (2022). Pengaruh Biaya Promosi terhadap Penjualan. *FORUM EKONOMI: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*, 24(4), 711–716. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2985>
- [19] Erismadewi, P. P., Swadarma, K. E., & Antari, G. A. (2022). Hubungan Welas Asih Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(1), 38–45. <http://dx.doi.org/10.24843/coping.2022.v10i01.p06>

- [20]Azizah, U., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 971–985. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.56436>
- [21]Maemunah, S. E. (2020). Hubungan antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) dengan Harga Diri (Self-Esteem) pada Mahasiswi Fakultas Psikologi. *E-Jurnal Aksioma Al-Asas*, 1(1). <https://doi.org/10.55171/jaa.v1i1.614>
- [22]Megawati, S. B., & Nurhayati, S. R. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 4(1), 65–71. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.57746>