

**Hubungan Antara *Physical Appearance Comparison* dan *Self-compassion*
dengan *Body Image* Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan**

Sharfina Amajida Qidwati

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

finasharfinna@gmail.com

INTISARI

Self-compassion merupakan rasa menyayangi diri sendiri dan keinginan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik walaupun memiliki kekurangan. Apabila remaja perempuan memiliki *self-compassion* yang tinggi maka remaja perempuan akan lebih mudah merasa puas dengan keadaan fisiknya. Beberapa remaja perempuan yang tidak puas dengan keadaan fisiknya cenderung khawatir, sehingga seringkali melakukan evaluasi. Melalui perilaku membandingkan tersebut remaja perempuan dapat melihat dan menentukan standar penampilan fisik yang dimiliki, sehingga remaja perempuan akan memiliki gambaran tubuh atau *body image* yang baru. Perilaku tersebut dikenal sebagai *physical appearance comparison*. *Physical appearance comparison* dapat memunculkan *body image* negatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat *body image* dapat berperan sebagai mediator pada hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *self-compassion* pada remaja perempuan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun sebanyak 100 subjek. Alat ukur yang digunakan ialah *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)*, *Self-compassion Scale*, dan *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Scale (MBSRQ-AS)*. Teknis analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi ganda untuk melihat bagaimana hubungan ketiga variabel dengan *body image* sebagai variabel mediator. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan cara penyebaran kuisioner secara klasikal. Hasil dari pengujian statistik diperoleh nilai pengaruh langsung -0,375 lebih besar dari nilai pengaruh tidak langsung, *body image* tidak berfungsi sebagai mediator. Temuan lainnya adalah *physical appearance comparison* memiliki hubungan signifikan dengan *self-compassion* ($p(0,000) < 0,05$). Semakin rendah *physical appearance comparison* pada remaja perempuan, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki. *Physical appearance comparison* memiliki hubungan signifikan dengan *body image* ($p(0,000) < 0,05$). Hasil temuan ini tidak mendukung hipotesis adanya hubungan antara *physical appearance comparison*, *self-compassion*, dan *body image* sebagai mediator.

Kata Kunci: Physical Appearance Comparison (PAC), Self-compassion, Body Image sebagai mediator

PENDAHULUAN

Remaja dituntut untuk dapat menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, Hurlock (dalam Fitria, 2014). Namun tak jarang pula remaja belum dapat menerima keadaan fisiknya karena ketidakpuasan akan kekurangan yang dimiliki oleh remaja. Rasa ketidakpuasan dan belum menerima fisik sendiri remaja perempuan rasakan setelah melakukan perbandingan sosial terkait penampilan fisiknya. Perilaku membanding penampilan fisik diri sendiri dengan orang lain dapat disebut *physical appearance comparison*. *Physical appearance comparison* merupakan gagasan pengembangan dari *social comparison*, Festinger (dalam Anson, Veale & Miles, 2015).

Adanya perilaku membanding penampilan fisik diri sendiri dengan orang lain dapat memberikan pandangan baru pada individu yang melakukan perbandingan terkait standar pencapaian penampilan fisik yang dimilikinya. Pada awalnya, individu yang merasa penampilan

fisiknya cukup memuaskan, kemudian melakukan perbandingan penampilan fisik pada individu lain yang dinilai lebih baik dari dirinya (*upward*) maka akan muncul pandangan baru bahwa ternyata masih terdapat standar penampilan fisik lain di atas dirinya. Adanya pandangan baru terkait penampilan fisiknya tersebut dapat berdampak pada bagaimana individu tersebut memandang dirinya. Maka dengan kata lain, individu memiliki citra baru terkait tubuhnya. Citra tubuh atau *body image* merupakan konsep dinamis, subjektif, dan multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu terkait tubuhnya sendiri (Neagu, 2015).

Menurut survei oleh peneliti pada 60 remaja perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun, menunjukkan hasil 53.3% remaja perempuan tidak puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan remaja perempuan akan tubuhnya merupakan *body image* yang terbentuk setelah melakukan perbandingan sosial atau *social comparison* dengan orang lain. Pada penelitian ini kemudian akan

melihat apakah terdapat hubungan antara *physical appearance comparison* dan *self-compassion* yang dimediasi oleh *body image* pada remaja perempuan.

Self-compassion

Konsep *compassion* dikembangkan oleh Kristin Neff sebagai suatu penelitian ilmiah. Dalam penelitiannya, Neff (2012) menambahkan *self* dalam konsep *compassion*, sehingga menjadi *self-compassion*. *Self-compassion* adalah suatu rasa kasih sayang pada diri sendiri atau keinginan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik. Menurut Neff (dalam Abbasi & Zubair, 2015) hal tersebut dilakukan dengan memberikan kebaikan yang berlebih, memberikan perhatian dan kepedulian, serta rasa kasih sayang pada dirinya sendiri ketika sesuatu yang buruk telah terjadi.

Terdapat tiga aspek dalam *self-compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Menurut Neff (dalam Helverson, 2013) ketiga aspek tersebut memiliki definisi dan aspek yang bertolak belakang sebagai berikut:

- 1) *Self kindness* (kebaikan diri). Individu dapat memahami dirinya sendiri dan tidak turut larut dalam kritik terkait dirinya. Aspek ini bertolak belakang dengan *self-judgement*.
- 2) *Common humanity* (rasa kemanusiaan). Individu dengan *self compassion* akan saling berbagi pengalaman hidup (*shared human experience*). Individu akan menggunakan pengalaman dari orang lain tersebut untuk menenangkan dirinya sendiri. Aspek ini bertolak belakang dengan *isolation*.
- 3) *Mindfulness* (kesadaran). kesadaran akan munculnya pikiran negatif dan kendali emosi, sehingga keduanya dapat diolah menjadi suatu keseimbangan dan ketenangan. Aspek ini bertolak belakang dengan *overidentification*.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-compassion*, yaitu:

- 1) Jenis kelamin, Yarnell, Stafford et al. (dalam Ulfah, 2015).
- 2) Periode

kehidupan, Keating (dalam Ulfah, 2015). 3) Peran orang tua, Brown (dalam Neff, 2012). 4) Budaya, Kiyatama & Markus (dalam Ulfah, 2015).

Physical Appearance Comparison

Physical appearance comparison merupakan bagian dari teori *social comparison*, (Festinger dalam Anson, M., Veale, D., & Miles, S., 2015). *Physical appearance comparison* adalah suatu gagasan yang memiliki definisi adanya perilaku membandingkan penampilan fisik diri sendiri dengan orang lain yang masih relevan atau sama dalam hal usia dan jenis kelamin (Festinger, Miller, Turnbull, dkk, dalam Anson, Veale & Miles, 2015).

Terdapat dua jenis *physical appearance comparison*, yaitu:

- 1) *Upward comparison (better-off)*. Merupakan perilaku membandingkan penampilan fisik diri sendiri dengan target pembandingan yang dianggap lebih baik atau memiliki standar lebih tinggi dari dirinya.
- 2) *Downward comparison (worse-off)*. Merupakan perilaku

membandingkan penampilan fisik diri sendiri dengan target pembandingan yang dianggap lebih buruk atau memiliki standar lebih rendah dari dirinya.

Menurut Wood (1989) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *physical appearance comparison* melalui garis besar *social comparison*, namun faktor yang paling memengaruhi adalah faktor lingkungan.

Body Image

Menurut Neagu (2015) *body image* atau citra tubuh adalah multidimensional, bersifat subjektif, dan merupakan konsep yang dinamis untuk mengutarakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya. *Body image* tersebut akan semakin dikembangkan oleh individu, seperti yang telah dijelaskan oleh Gokee & Tantleff-Dunn (dalam Abbasi & Zubair, 2015) baik itu pengembangan *body image* negatif ataupun positif. *Body image* dapat terbentuk tidak dengan sendirinya, akan tetapi bergantung pada beberapa faktor interpersonal,

seperti keluarga, teman sebaya, dan media (Neagu, 2015).

Menurut Cash (dalam Grogan, 2017) terdapat lima aspek dalam *body image*, yaitu:

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)
2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)
3. *Overweight preoccupation* (kegelisahan kelebihan pada berat badan)
4. *Self-classified weight* (klasifikasi berat badan)
5. *Body area satisfaction* (kepuasan pada area tubuh).

Menurut Thompson (dalam Ridha, 2012) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* remaja, yaitu: 1) Konsep diri; 2) Lingkungan; 3) Budaya; 4) Distorsi terhadap persepsi *body image*.

Remaja Perempuan

Batas usia pada remaja awal perempuan adalah 13-15 tahun, remaja tengah perempuan 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun. Berbeda dengan remaja perempuan, remaja laki-laki memiliki batasan usia yang lebih terlambat 2 tahun setelah

remaja perempuan. Terdapat beberapa tugas perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Fitria, 2014), yaitu: 1) Mencapai hubungan baru dengan teman sebaya. 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita. 3) Menerima keadaan fisik yang menggunakan secara efektif. 4) Berperilaku sosial yang bertanggung jawab. 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan sekitarnya. 6) Memikirkan langkah untuk karir. 7) Mempersiapkan diri untuk sebuah perkawinan dan berkeluarga. 8) Mendapat perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk mengembangkan ideologi.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Pengambilan data dalam suatu penelitian diperoleh dari subjek yang menjadi bagian dalam penelitian. Subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik subjek, yaitu remaja berjenis kelamin perempuan dan berusia 15-18 tahun.

Instrumen

1. Alat ukur *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini

adalah modifikasi *Self-compassion Scale* yang sudah diadaptasi sebelumnya oleh Halim (2015) berdasarkan konsep teori *self-compassion* oleh Neff (2012). Terdapat lima pilihan jawaban yang terdapat dalam skala *self-compassion*, yaitu TP (Tidak Pernah), JR (Jarang), KD (Kadang-kadang), SR (Sering), dan SL (Selalu). Jumlah butir dalam skala ini sebanyak 26 butir.

2. Alat ukur *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)* yang dikembangkan oleh Schaefer & Thompson (2014). Terdapat lima pilihan jawaban pada skala ini, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), Selalu (SL). Jumlah butir pada skala ini sebanyak 11 butir.
3. Penelitian ini menggunakan modifikasi skala *MBSRQ-AS (Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale)* yang sudah diadaptasi sebelumnya oleh Nahdiyah (2015) berdasarkan komponen aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (dalam

Nahdiyah, 2015). Pada skala *body image* ini terdapat empat pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S

4. (Setuju), dan SS (Sangat Setuju).
5. Jumlah butir pada skala sebanyak 37 butir.

HASIL DAN BAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah sebaran data bersifat normal atau tidak normal serta melihat apakah sebaran data bersifat linier atau tidak.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	P <i>Kolmogoro v-smirnov</i>	Status
<i>Self-compassion</i>	0,200	Normal
<i>Physical Appearance Comparison</i>	0,200	Normal
<i>Body Image</i>	0,200	Normal

Ketiga variabel tersebut memiliki nilai *Kolmogorov-smirnov* lebih tinggi dari 0.05 ($p > 0,05$), sehingga dapat dikatakan ketiga variabel tersebut memiliki data yang bersifat normal, dengan demikian akan dilakukan uji dengan statistik parametrik.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Status
PAC – <i>Self-compassion</i> (I)	13,343	0,001	Linier
<i>Body Image</i> – <i>Self-compassion</i> (II)	0,093	0,761	Tidak Linier
PAC – <i>Body Image</i> (III)	2,374	0,128	Tidak Linier

Nilai signifikansi pada uji linieritas I dengan variabel PAC – *self-compassion* sebesar 0,001 ($p < 0,05$)

maka dapat dikatakan data bersifat linier. Pada uji linieritas II dengan variabel *self-compassion* – *body image* memiliki nilai signifikansi 0,761 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan data bersifat tidak linier. Pada uji linieritas III dengan variabel PAC-*body image* memiliki nilai signifikansi 0,128 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan data bersifat tidak linier.

Tabel 3. Hasil Hipotesis

<i>Self-compassion</i>	R ²	P
PAC	0,138	0,000
<i>Body Image</i>	0,138	0,362

Setelah melakukan uji pada ketiga variabel tersebut, muncul angka signifikansi 0,362 ($p > 0,05$) yang

menyatakan bahwa adanya hubungan yang tidak signifikan dalam hubungan *physical appearance comparison* dan *self-compassion* dengan *body image* sebagai mediator.

Tabel 4. Uji Regresi

Variabel	R ²	Stdβ	t	P
PAC – <i>Body Image</i>	0,023	-0,151	-1,551	0,000
PAC – <i>Self-compassion</i>	0,138	-0,375	-3,934	0,000
<i>Self-compassion</i> – <i>Body Image</i>	0,138	-0,087	-0,915	0,362

Hasil uji hubungan ketiga variabel tersebut menunjukkan bahwa variabel *body image* sebagai mediator tidak berpengaruh secara signifikan pada hubungan *physical appearance comparison* dan *self-compassion*. nilai *standardized beta* dari pengaruh langsung hubungan *physical appearance comparison* dengan *self-compassion* sebesar -0,375, sedangkan nilai *standardized beta* dari pengaruh tidak langsung sebesar 0,016113. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai pengaruh langsung lebih besar dari nilai pengaruh tidak langsung. Maka dapat dikatakan

hubungan lebih efektif ketika tidak melalui *body image* sebagai mediator.

Disisi lain, *physical appearance comparison* dan *self-compassion* dapat berhubungan secara signifikan. Salah satu kriteria agar mediator pada penelitian dapat dikatakan memberikan pengaruh ialah nilai signifikansi hubungan langsung antara *physical appearance comparison* dan *self-compassion* harus lebih rendah daripada nilai signifikansi ketika hubungan antara *physical appearance comparison* dan *self-compassion* dimediasi oleh *body image*. Berdasarkan hasil uji pada penelitian ini, nilai signifikansi lebih tinggi justru pada hubungan pengaruh langsung yaitu antara *physical appearance comparison* dan *self-compassion* tanpa perlu dimediasi oleh *body image*.

Kriteria lain yang tidak terpenuhi ialah munculnya angka signifikansi diatas 0,05 pada hubungan antara *body image* dan *self-compassion* ($p=0,362$) pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Seharusnya agar mediator

dapat dikatakan memberikan pengaruh ialah adanya hubungan yang tidak signifikan pada hubungan pengaruh langsung (*physical appearance comparison* dan *self-compassion*). Pada penelitian ini hubungan pengaruh langsung justru signifikan, yaitu 0,000 ($p<0,005$). Penjelasan dari data statistik tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya mediasi sempurna yang kemudian menolak hipotesis yang diajukan, sehingga yang terjadi ialah mediasi parsial antara *physical appearance comparison* dan *self-compassion*. Hal ini dapat diartikan bahwa, semakin rendah *physical appearance comparison* pada remaja perempuan maka semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki tanpa terpengaruh oleh *body image* pada remaja perempuan tersebut.

Hubungan parsial yang terjadi antara *physical appearance comparison* dengan *self-compassion* didukung hasil penelitian Homan & Tylka (2015) yang menyatakan bahwa ketika perilaku membandingkan penampilan fisik pada diri individu rendah, maka *self-*

compassion yang dimiliki tinggi dengan nilai signifikan ($p (0,001) < 0,05$). Selain itu, dari hasil uji regresi kedua variabel tersebut pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif ($p (0,000) < 0,005$) pada *physical appearance comparison* dan *self-compassion*.

Menurut Keating (dalam Ulfah, 2015) pada masa perkembangan remaja, remaja perempuan akan semakin kritis dalam memandang dirinya sendiri. Remaja perempuan lebih sering melakukan refleksi diri, introspeksi diri, dan berpikir dari perspektif sosial. Penjelasan terkait beberapa perilaku yang muncul pada masa perkembangan remaja, menjadi alasan remaja perempuan melakukan *physical appearance comparison*. Hal ini sesuai dengan hasil angket terbuka yang menunjukkan mayoritas subjek (96,0%) mengaku pernah melakukan perilaku *physical appearance comparison*, dengan target pembandingan yang lebih tinggi dari dirinya (98,0%). Remaja perempuan yang melakukan perbandingan penampilan fisik dengan target

pembandingan lebih tinggi terdorong untuk mengevaluasi dirinya sendiri. Selain itu, tidak jarang remaja perempuan akhirnya menyadari adanya kekurangan yang dimiliki pada tubuhnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil angket terbuka pada penelitian ini, yaitu subjek sebanyak 48,0% mengaku tidak puas dengan penampilan fisiknya setelah melakukan perilaku membandingkan penampilan fisik.

Ketidakpuasan penampilan fisik remaja perempuan dapat memengaruhi *self-compassion* pada dirinya. Remaja perempuan dapat melakukan berbagai usaha seperti diet berlebih, mengkonsumsi obat pelangsing, penggunaan make up yang berlebih dan lain-lain untuk menutupi kekurangan fisik yang tidak disukainya. Hal tersebut sesuai dengan hasil angket terbuka yang menunjukkan bahwa mayoritas subjek (80,0%) mengaku melakukan berbagai usaha tersebut untuk menutupi kekurangannya. Hal tersebut dapat mengakibatkan rasa menyayangi dan keinginan untuk memberikan perlakuan baik pada diri sendiri berada pada level yang rendah

(Neff, dalam Ulfah, 2015). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketika *physical appearance comparison* pada remaja perempuan tinggi, maka *self-compassion* yang dimiliki remaja perempuan rendah, ataupun sebaliknya. Melalui hasil uji penelitian yang diperoleh dari subjek penelitian, perilaku *physical appearance comparison* sudah cukup untuk dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki tanpa subjek perlu memproses *body image* terlebih dahulu.

Pada uji hubungan lain dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self-compassion* ($p (0,362) > 0,05$). Dalam hal ini dapat diartikan bahwa subjek yang memiliki *body image* tinggi tidak berhubungan dengan tinggi atau rendahnya *self-compassion* pada diri subjek. Hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helverson (2013) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan signifikan negatif antara *body image* dengan *self-compassion* berdasarkan nilai

signifikansi tiga aspek *self-compassion*, (*self-kindness* ($p (0,05) = 0,05$); *common humanity* ($p (0,001) < 0,05$); *over-identification* ($p (0,01) < 0,05$).

Perbedaan antara penelitian Helverson (2013) dengan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan. Pada penelitian Helverson (2013) subjek merupakan perempuan yang sudah lulus, mahasiswa kedokteran, dan staf perguruan tinggi dengan rentang usia 18-45 tahun. Selain itu, subjek pada penelitian tersebut dipastikan bukanlah perempuan yang didiagnosa mengalami gangguan makan. Sementara itu, pada penelitian ini subjek yang digunakan merupakan remaja perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun tanpa melakukan klasifikasi subjek mengalami gangguan makan atau tidak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah bahwa *body image* tidak berfungsi sebagai mediator pada hubungan *physical appearance comparison*

dengan *self-compassion*, sehingga terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, subjek pada penelitian ini memiliki *physical appearance comparison* sedang cenderung rendah, memiliki *self-compassion* yang tinggi, dan *body image* yang sedang. Mayoritas subjek juga mengaku puas dengan penampilan fisiknya, namun masih memedulikan penampilan fisiknya.

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti, yaitu:

1. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Proses pengambilan data hendaknya diawasi oleh lebih dari satu tester agar subjek tidak dapat melihat atau memberikan jawaban mereka pada subjek lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian komparasi subjek laki-laki dan perempuan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi penyusunan program bagaimana memahami dan melakukan tindakan preventif untuk remaja perempuan tidak memiliki *body image* yang buruk.

2. Saran Bagi Subjek Penelitian

Remaja perempuan yang melakukan perilaku membandingkan penampilan fisik dengan orang lain dapat memahami bahwa perilaku tersebut dapat berdampak pada bagaimana cara pandang individu terhadap tubuhnya sendiri, sehingga dapat pula memengaruhi rasa sayang individu pada dirinya sendiri. Selain itu, Subjek pada penelitian ini berfokus pada kekhawatiran akan bertambahnya berat tubuh mereka. Sebaiknya, subjek melakukan klarifikasi berat tubuh mereka, misalnya dengan menggunakan kalkulator BMI.

PUSTAKA ACUAN

- Abbasi, A. &. (2015). Body Image, Self-Compassion, and Psychological Well-Being among University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 41-47.
- Anson, M. V. (2015). Appearance Comparison in individuals with body dysmorphic disorder and controls. *Body Image*, 132-140.

- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 21-29.
- Cash, T. F. (2000). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. *MBSRQ USERS MANUAL*, 1-12.
- Cash, T. F. (2003). Body Image: Past, Present, and Future. 1-5.
- Devaraj, S., & Lewis, V. (2010). Enhancing Positive Body Image in Women: An Evaluation of a Group Intervention Program. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 103-116.
- Dieny, F. F. (2007). Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Siswi SMA. Skripsi, 1-22. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Body Image and College Women's Quality of Life: The Importance of being Self-compassionate. *Journal of Health Psychology*, 754-764.
- Fitria, I. A. (2014). Konsep Diri Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. Skripsi, 1-18. Fakultas Psikologi. UIN Sunan Ampel: Surabaya.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: in session*, 856-867.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Guimond, S. (2006). *Social Comparison and Social Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Halim, R. A. (2015). Pengaruh Self-Compassion terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. Skripsi, 1-108. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Helverson, N. (2013). The Relation Between Self-Compassion, Body Image, and Mood: How do Women Internalize Weight-Related Feedback? *PCOM Psychology Dissertations*, 272.
- Lin, L. &. (2016). Appearance Comparisons Styles and Eating Disordered Symptoms in Women. *Eating Behaviors. Emmanuel College: United States*.

- Nahdiyah, I. (2015). Hubungan Antara Body Image dengan Kepuasan Hidup pada Remaja yang Mengalami Obesitas di Komunitas Kagumi (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). *Skripsi*, 1-18. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Neagu, A. (2015). Body Image: A Theoretical Framework. *Anthropology*, 29-38.
- Neff, K. D. (2012). The Science of Self-Compassion. In. C. Germer & Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychology*. *E-Journal*, 79-92.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image Pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 41-49.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *EMPATHY*. *Skripsi*, 111-121. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan: Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Penerbit Erlangga.
- Schaefer, L. M. (2014). The Development and Validation of The Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Development of Psychology*, 209-217.
- Ulfa, K. (2015). Hubungan Self-compassion dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*, 1-14. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara: Sumatera Utara.
- Wood, J. V. (1989). Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes. *Psychological Bulletin*, 231-248.