

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *BODY DYSMORPHIC SYMPTOMS* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA AKTIF *INSTAGRAM* DI DKI JAKARTA

Nabila Febriannisa (46119010024)

Dr. Istiqomah, M.Si

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Dalam keseharian, penampilan fisik menjadi penting bagi perempuan maupun laki-laki dengan berbagai tujuan. Di mana setiap individu selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan supaya mendapatkan penilaian yang positif ataupun terlihat jauh lebih baik dari individu lain. Tanpa disadari, peran *instagram* pun yang secara negatif dapat berpengaruh terhadap kekhawatiran dan keyakinan terkait penampilan fisik, begitu pun berbagai fitur filter yang dapat dijadikan pengguna *instagram* pada dewasa awal dalam menyempurnakan penampilan fisik. Namun, apabila individu mulai melakukan perbandingan atau bahkan memiliki persepsi ingin mengubah bentuk tubuhnya, maka ini dapat dikatakan bahwa individu tersebut mungkin mulai mengalami *body dysmorphic symptoms*. Oleh karena itu, *self-compassion* dinilai dapat memberikan keuntungan untuk melindungi hal-hal negatif dari penilaian diri, isolasi, dan pandangan seperti depresi sebagai sebuah sikap yang positif secara emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dysmorphic symptoms* pada dewasa awal pengguna aktif *Instagram* di DKI Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* dan memperoleh sebanyak 358 pada subjek dewasa awal pengguna aktif *Instagram* di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan instrumen Skala Welas Diri (SWD) untuk *Self-Compassion* dan *Dysmorphic Concern Questionnaire (DCQ)* untuk *Body Dysmorphic Symptoms* yang diadaptasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dysmorphic symptoms* pada dewasa awal pengguna aktif *instagram* di DKI Jakarta. Artinya, peningkatan *self-compassion* diikuti dengan penurunan *body dysmorphic symptoms*. Begitu juga sebaliknya, penurunan *self-compassion* diikuti dengan peningkatan *body dysmorphic symptoms*.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Body Dysmorphic Symptoms, Instagram, Dewasa Awal*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BODY DYSMORPHIC SYMPTOMS IN EARLY ADULT USERS OF ACTIVE INSTAGRAM IN JAKARTA

Nabila Febriannisa (46119010024)

Dr. Istiqomah, M.Si

Faculty of Psychology

Mercu Buana University

ABSTRACT

In everyday life, physical appearance is important for women and men for various purposes. Where each individual is always trying to improve appearance in order to get a positive assessment or look much better than other individuals. Unknowingly, the role of Instagram can negatively influence concerns and beliefs related to physical appearance, as well as various filter features that can be used by Instagram users in early adulthood to improve physical appearance. However, if an individual begins to make comparisons or even has the perception of wanting to change their body shape, then this can be said to mean that the individual may begin to experience body dysmorphic symptoms. Therefore, self-compassion is considered to have the advantage of protecting negative things from self-judgment, isolation, and views such as depression as an emotionally positive attitude. This study aims to determine the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in early adulthood active Instagram users in DKI Jakarta. The method used in this study was correlational quantitative with accidental sampling technique and obtained as many as 358 early adult subjects who were active Instagram users in DKI Jakarta. This study used the Skala Welas Diri (SWD) instrument for Self-Compassion and the adapted Dysmorphic Concern Questionnaire (DCQ) for Body Dysmorphic Symptoms. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in early adulthood active Instagram users in DKI Jakarta. That is, an increase in self-compassion is followed by a decrease in body dysmorphic symptoms. Otherwise, a decrease in self-compassion is followed by an increase in body dysmorphic symptoms.

Keywords: *Self-Compassion, Body Dysmorphic Symptoms, Instagram, Early Adult*