

Peran Self-Compassion terhadap Body Image pada Ibu Pasca-melahirkan

Lulu¹ & Idei Khurnia Swasti²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
email: *¹lulu@mail.ugm.ac.id, ²ideiswasti@ugm.ac.id

Abstrak. Perempuan rentan memiliki permasalahan terhadap tubuhnya dan kemudian merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, kerentanan tersebut bertambah pada periode pasca-melahirkan. Perubahan drastis dan cepat terhadap kondisi tubuh, psikologis, dan sosial mempengaruhi bagaimana ibu pasca-melahirkan mempersepsi tubuh yang dimiliki. Salah satu faktor protektif dalam diri yaitu *self-compassion* akan mampu memberikan kasih sayang individu kepada dirinya sendiri dalam menghadapi situasi yang kurang menyenangkan dan menyulitkan seperti yang dialami ibu pada periode pasca-melahirkan. Penelitian kuantitatif menggunakan Skala MBSRQ dan Skala Welas Diri ini dilakukan kepada 129 ibu pasca-melahirkan dalam kurun waktu dua minggu hingga satu tahun. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan terdapat peran positif *self-compassion* terhadap *body image* sebesar 8,2%. Selain itu, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kategori Indeks Massa Tubuh dan *body image* ibu pasca-melahirkan.

Kata kunci: *body image, self-compassion*

Abstract. Women are vulnerable to having body concerns, hence dissatisfaction with their body could develop and it has a probability increase in postpartum period. Postpartum women experienced drastic and fast changes physically, psychologically, and socially, which likewise influenced their body perception. Self-compassion comes up to be one of many factors that protects oneself from an unpleasant and difficult situation, especially during the postpartum period. This quantitative study used MBSRQ and Skala Welas Diri, it was conducted via online surveys to 129 postpartum women two weeks to a year after birth. Analytical regression results show that self-compassion contributed 8,2% and have positive role in body image. Besides, the additional analysis found that body mass index significantly differed in postpartum women's body image.

Keywords: *body image, self-compassion*