

Hubungan antara *Self-Compassion* dan Citra Tubuh (*Body Image*) pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Tinder di Indonesia

Halim Dwi Septyani¹, Helly Prajitno Soetjipto²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: halimdwiseptyani@mail.ugm.ac.id, helprast@ugm.ac.id

Abstrak

Dewasa ini, banyak perempuan muda menghadapi resiko terhadap perkembangan citra tubuh mereka. Hal ini juga terjadi pada pengguna perempuan aplikasi Tinder. *Self-compassion* dipercaya berkontribusi positif terhadap citra tubuh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan citra tubuh (*body image*) pada perempuan dewasa awal pengguna aplikasi Tinder di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian ini adalah skala MBSRQ-AS dan Skala Welas Diri. Partisipan berjumlah 318 perempuan (18-24 tahun) dan diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan citra tubuh (*body image*) dengan nilai korelasi sebesar 0,742 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *self-compassion, body image, perempuan dewasa awal, Tinder*

Abstract

Today, many young women face risks to the development of their body image. This has also happened to female Tinder users. *Self-compassion* is believed to contribute positively to their body image. This research aims to determine the relationship between *self-compassion* and body image in emerging adult women who used Tinder in Indonesia. This research used a quantitative approach with survey methods. The instruments of this research are the MBSRQ-AS scale and the Self-Compassion Scale. Participants numbered 318 women (18-24 years old), were obtained using *purposive sampling* technique. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation test. Research results indicating that there is a significant positive relationship between *self-compassion* and body image with a correlation value of 0.742 ($p < 0.05$).

Keyword: *self-compassion, body image, emerging adult women, Tinder*