

Peran Welas Asih sebagai Faktor Protektif dalam Hubungan antara Pemantauan Tubuh dan Rasa Malu pada Tubuh pada Perempuan Berat Badan Berlebih

Nur Amalina Naada Sabrina¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹nuramalinanaadasabrina@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstract. Body shame in overweight women has a significant impact on women's well-being. The factors influencing body shame are body surveillance and self-compassion. This study aims to examine the role of self-compassion as a protective factor in the relationship between body surveillance and body shame among overweight women. The research method used is quantitative non-experimental, and the data collection uses purposive sampling. The participants of this study (N=213) consist of women aged 18 to 25 years, with body mass index (BMI) of 25,00 to 26,99. The measurement tools used are body shame and body surveillance subscales of the Objectified Body Conscious Scale (OBCS) and Self-Compassion Scale (SCS). The results of the study showed that self-compassion did not moderate relationship between body surveillance and body shame ($R-sq = 0.427$; $F = 51.890$; $p < 0.000$). However, self-compassion significantly plays role in body shame through body surveillance as a mediator ($\beta = -3.707$; $BootSE = 0.639$; $BootLLCI = -5.038$; $BootULCI = -2.540$). This study also finds that participants that are trying to lose weight have higher body shame than participants who are not.

Keywords: *body shame, body surveillance, emerging adult, overweight, self-compassion*

Abstrak. Rasa malu pada tubuh pada perempuan berat badan berlebih memberikan dampak negatif yang signifikan untuk kesejahteraan hidup perempuan. Beberapa faktor yang mempengaruhi rasa malu pada tubuh yaitu, pemantauan tubuh dan welas asih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran welas asih sebagai faktor protektif dalam hubungan pemantauan tubuh terhadap rasa malu pada tubuh pada perempuan berat badan berlebih. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif non eksperimen, dan pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Partisipan penelitian ini (N=213) terdiri dari wanita berusia 18 - 25 tahun, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 25,00 hingga 26,99. Alat ukur yang digunakan, yaitu subskala rasa malu pada tubuh dan pemantauan tubuh dari *Objectified Body Conscious Scale* (OBCS) dan Skala Welas Asih Diri (SWD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan pemantauan tubuh dan rasa malu pada tubuh ($R-sq = 0,427$; $F = 51,890$; $p < 0,000$). Namun, welas asih berperan terhadap rasa malu pada tubuh melalui pemantauan tubuh sebagai mediator ($\beta = -3,707$; $BootSE = 0,639$; $BootLLCI = -5,038$; $BootULCI = -2,540$). Penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan yang sedang melakukan penurunan berat badan memiliki rasa malu pada tubuh lebih tinggi daripada partisipan yang tidak melakukan penurunan berat badan.

Kata kunci: *emerging adult, overweight, pemantauan tubuh, rasa malu pada tubuh, welas asih*