

Hubungan Welas Asih Terhadap Diri Sendiri dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri

Bayu Dwisetyo^{1*}, Sri Tiara Wati Al-Amri²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

nurse.bayu@gmail.com^{1*}, sritiarawatialamri23@gmail.com²

Info Artikel

Submit, 31 Maret 2026

Review, 29 Juni 2026

Diterima, 17 Juli 2026

Kata Kunci:

Citra tubuh, Remaja Putri, Welas Asih terhadap Diri Sendiri

Keywords:

Adolescent Girls, Body Image, Self-Compassion

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi persepsi tubuh. Remaja putri cenderung lebih sensitif terhadap penampilan sehingga berisiko mengalami citra tubuh negatif. Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk citra tubuh positif adalah welas asih terhadap diri sendiri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara welas asih terhadap diri sendiri dengan citra tubuh pada remaja putri kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung. **Metode:** Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif pada desain penelitian deskriptif kolerasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sejumlah 115 siswi dan sampel berjumlah 89 responden yang terpilih lewat teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa *Self-Compassion Scale* dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* versi Bahasa Indonesia. Data dianalisis memakai uji chi-square. **Hasil:** Hasil *Uji Person Correlation* memperlihatkan nilai $p=0,031$ ($<0,05$). **Kesimpulan:** terdapat hubungan positif antara welas asih terhadap diri sendiri dan citra tubuh pada remaja putri.

ABSTRACT

Background: Adolescence is characterized by physical and psychological changes that can influence body perception. Adolescent girls tend to be more sensitive to their physical appearance, making them more vulnerable to developing a negative body image. One factor that contributes to the development of a positive body image is self-compassion. **Objective:** This study aimed to examine the relationship between self-compassion and body image among eighth-grade female students at MTs Negeri 1 Bitung. **Methods:** This study employed a quantitative approach using a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 115 female students, with a sample of 89 respondents selected through purposive sampling. The research instruments were the Self-Compassion Scale (SCS) and the Indonesian version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS). Data were analyzed using the Pearson correlation test. **Results:** The Pearson correlation test showed a p-value of 0.031 ($p<0.05$), indicating a statistically significant relationship between self-compassion and body image. **Conclusion:** There is a positive relationship between self-compassion and body image among eighth-grade female students at MTs Negeri 1 Bitung.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mengalami perubahan bentuk tubuh signifikan selama pubertas yang berdampak pada citra tubuh. Perubahan fisik ini rentan memicu persepsi citra tubuh negatif, maka remaja sangat memerlukan welas asih terhadap diri sendiri guna membangun serta mempertahankan citra tubuh yang lebih positif (Sari et al., 2022). Transformasi fisik yang terjadi saat memasuki masa pubertas kerap memicu remaja putri menjadi lebih peka terhadap penampilannya, sehingga tidak jarang mereka merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Vidiana & Sudarmiati, 2021).

Sesuai data *World Health Organization* (WHO, 2024), sekitar 1,3 miliar jiwa atau 16% dari populasi dunia merupakan remaja, yaitu individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025), jumlah penduduk Indonesia yang berusia 10–19 tahun sampai sekitar 44,16 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2025). Di wilayah Sulawesi Utara, jumlah remaja tercatat sebanyak 408.270 jiwa atau setara dengan 0,41 juta jiwa BPS Provinsi Sulawesi Utara (2025). Sementara itu, berdasarkan data BPS Kota Bitung (2023), jumlah remaja berusia 10–19 tahun di Bitung mencapai sekitar 37.000 jiwa, yang termuat dari 18.800 remaja laki-laki dan 18.200 remaja perempuan (BPS Kota Bitung, 2023). Berdasarkan data tersebut, tingginya jumlah remaja menunjukkan bahwa kelompok usia ini memegang peran penting dalam membangun bangsa, namun di sisi lain, fase remaja juga merupakan periode yang cukup rentang terhadap berbagai permasalahan psikologis, besarnya populasi remaja berarti semakin banyak pula individu yang berpotensi mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan tubuh dan tekanan sosial yang berhubungan dengan penampilan (Rodgers et al., 2023).

Masalah yang sering terjadi pada citra diri yaitu meningkatnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), rendahnya tingkat kepercayaan diri, serta timbulnya perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem atau gangguan makan (Afifah, 2024). Kondisi ini menandakan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam pembentukan penerimaan diri yang Menurut Purwati (2023) Fenomena terkait bentuk tubuh menjadi hal yang sering ditemukan pada remaja putri, banyak dari mereka merasa kurang puas dengan berat badan, warna kulit, atau bentuk wajahnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan rasa minder, penarikan diri dari lingkungan sosial, bahkan gangguan psikologis (Afifah, 2024). Studi yang dilaksanakan oleh Nababan & Wati (2022) memperlihatkan bahwa semakin sering remaja terpapar konten yang menampilkan tubuh ideal di media sosial, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan diri. Dengan kata lain, media sosial berperan besar dalam membentuk citra tubuh negatif pada remaja putri (Nababan & Wati, 2022).

Masalah citra tubuh pada remaja juga tidak bisa dilepaskan dari faktor psikologis, salah satunya adalah welas asih terhadap diri sendiri. Welas asih terhadap diri sendiri menggambarkan kemampuan seseorang guna menerima kekurangan diri dengan penuh pengertian, tanpa menghakimi secara Remaja yang mempunyai welas asih terhadap diri sendiri tinggi biasanya lebih sanggup menerima kondisi dirinya

dan tidak terlalu keras terhadap kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya, remaja dengan welas asih terhadap diri sendiri rendah cenderung lebih mudah kecewa dan merasa tidak berharga ketika penampilannya tidak sesuai dengan standar sosial (Setiawan & Sari, 2022).

Jika masalah rendahnya welas asih terhadap diri sendiri dan citra tubuh negatif tidak segera diatasi, hal ini dapat menimbulkan berbagai dampak pada kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif berisiko mengalami stres, kecemasan, depresi, hingga penurunan rasa percaya diri, dalam jangka panjang, kondisi ini juga bisa memengaruhi hubungan sosial, prestasi belajar, bahkan kebiasaan hidup sehari-hari (Hairani, 2021). Penelitian Hati (2022) serta Anggraheni & Rahmandani (2019) menemukan bahwa individu dengan welas asih terhadap diri sendiri rendah cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh lebih tinggi dan lebih mudah mengalami tekanan psikologis.

Melihat fenomena tersebut, upaya untuk meningkatkan welas asih terhadap diri sendiri pada remaja putri menjadi hal yang penting agar mereka mampu menerima diri secara utuh dan membangun pandangan positif terhadap tubuhnya dalam hal ini program edukasi kesehatan mental, konseling remaja, maupun kegiatan intervensi yang berfokus pada penerimaan diri dapat menjadi langkah yang efektif (Febrianti, 2024). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian (Sari et al., 2022), Handayani (2022), dan Hati (2022) menunjukkan bahwa pengembangan welas asih terhadap diri sendiri berperan dalam membentuk citra tubuh positif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara welas asih terhadap diri sendiri dengan citra tubuh pada remaja putri.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif pada desain penelitian *deskriptif kolerasi* dan pendekatan *cross sectional*, dengan tujuan guna mengetahui hubungan welas asih terhadap diri sendiri dengan citra tubuh pada remaja putri di MTs Negeri 1 Bitung. MTs Negeri 1 Kota Bitung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki siswi yang berada pada usia remaja awal, yaitu fase yang rentan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang memengaruhi citra tubuh. Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara welas asih terhadap diri sendiri dan citra tubuh pada remaja putri di sekolah tersebut masih terbatas.

Populasi dan Sampel

Populasi untuk penelitian ini ialah 115 siswi kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung. Pengambilan sampel untuk penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. Peneliti menggunakan kriteria inklusi (penerima): remaja putri, siswi kelas VIII, eksklusi (penolakan) pada penelitian ini adalah siswi yang memiliki gangguan psikologis berat atau sedang menjalani terapi psikologis. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error

margin) sebesar 5% ($\alpha=0,05$). Berdasarkan jumlah populasi sebanyak 115 responden, diperoleh hasil perhitungan sebanyak 89,355 yang kemudian dibulatkan menjadi 89 responden. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 89 remaja putri.

Variabel

Variabel untuk penelitian ini yakni *welas asih terhadap diri sendiri* dan *citra tubuh* pada remaja putri

Instrumen

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Self-compassion* pada penelitian ini memakai lembar kuesioner khusus *Self-compassion scale* (SCS) oleh (Neff, 2003). Instrumen ini terdiri dari 26 butir pernyataan, yang meliputi 13 pernyataan *favorable* (aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) serta 13 pernyataan *unfavorable* (aspek *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*). Penilaian menggunakan skala Likert tiga poin, yaitu Tidak Setuju (1), Netral (2), dan Setuju (3). Alat ukur ini sudah pernah di gunakan pada penelitian (Rahma, 2024).

Kuesioner citra tubuh pada penelitian ini menggunakan kuesioner MBSRQ-AS atau *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire- Appearance Scale* yang dikembangkan oleh (Cash dan Pruzinsky, 2000). Alat ukur ini termuat dari 34 butir pernyataan. Instrumen ini mencakup lima dimensi, yaitu *Appearance Orientation*, *Appearance Evaluation*, *Overweight Preoccupation*, *Body Area Satisfaction*, dan *Self-Classified Weight*. Terdapat 20 pernyataan *favorable* dan 14 pernyataan *unfavorable*. Penilaian menggunakan skala Likert lima poin, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Puas/Sangat Ringan hingga 5 = Sangat Setuju/Sangat Puas/Sangat Kelebihan Berat Badan. Alat ukur ini sudah pernah di gunakan pada penelitian (Rizkyana, 2022).

Pengumpulan Data

Adapun langkah-langkah proses penelitian ini diawali dengan peneliti melakukan studi pendahuluan dan studi literatur untuk mengidentifikasi fenomena penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan survei awal di sekolah dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden, serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, terkhusus guru Bimbingan Konseling (BK), bagian kurikulum, dan kesiswaan. Setelah itu, peneliti menyusun proposal penelitian, setelah itu peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak sekolah. Proses penelitian kemudian dilaksanakan dengan mengidentifikasi calon responden yang hadir di kelas selaras pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, peneliti memuat penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian, dan meminta persetujuan responden lewat *informed consent* bagi yang bersedia menjadi responden. Tahap berikutnya, peneliti membagikan barcode yang berisi kuesioner penelitian, yaitu kuesioner *welas asih terhadap diri sendiri* dan *citra tubuh*. Peneliti kemudian memantau proses pengisian kuesioner melalui laptop untuk memastikan

jumlah responden yang telah mengisi sesuai dengan jumlah sampel yang ditentukan pada setiap kelas, kuesioner yang telah diisi selanjutnya dikumpulkan secara otomatis melalui sistem, kemudian dilakukan proses pengolahan dan analisis data.

Analisa Data

Analisis yang dipakai untuk penelitian ini mencakup uji univariat guna mendeskripsikan variabel independen yaitu *welas asih terhadap diri sendiri* serta variabel dependen yaitu *citra tubuh*. Sementara itu, analisis bivariat diterapkan melalui uji *Person Correlation* untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut dalam bentuk data kategori.

Kelayakan Etik

Penelitian ini telah mendapat persetujuan komite etik dari Komite Etik Penelitian Unika De La Salle Manado dengan Nomor 001680/KEP Unika De La Salle Manado/2026.

3. HASIL

Berdasarkan hasilkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka didapatkan karakteristik responden dibawah ini:

Tabel 1.

Distribusi frekuensi berdasarkan umur dan kelas di kelas VIII MTs Negeri 1Bitung (n=89)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
12-17 tahun	89	100
Total	89	100

Sumber Data Primer: 2026

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan responden paling sedikit yaitu berumur 12 tahun berjumlah 2 responden (2,2%) sedangkan responden terbanyak berumur 13 tahun berjumlah 68 responden (76,4%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan *welas asih terhadap diri sendiri* san *citra tubuh* Pada Remaja Putri Kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung (n=89)

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Self-Compassion</i>		
Tinggi	67	75,3
Rendah	22	24,7
<i>Citra tubuh</i>		
Positif	74	83,1
Negatif	15	16,9
Total	89	100

Sumber Data Primer: 2026

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan *self-compassion* terbanyak yaitu tinggi berjumlah 67 responden (75,3%). *Citra tubuh* terbanyak yaitu positif berjumlah 74 responden (83,1%).

Tabel 3.
Hubungan *Welas asih terhadap diri sendiri* Dengan *Citra tubuh* Pada Remaja Kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung (n=89)

<i>Welas asih terhadap diri sendiri</i>	<i>Citra tubuh</i>				Total	
	Positif		Negatif			
	f	%	f	%	f	%
Tinggi	59	66,3%	8	9,0%	67	75,3%
Rendah	15	16,9%	7	7,9%	22	24,7%
Total	74	83,1%	15	16,9%	89	100%
<i>Nilai P= 0,031</i>						
<i>Korelasi Pearson 0,229</i>						

Berdasarkan tabel 3 di dapatkan *welas asih terhadap diri sendiri* kategori tinggi dengan *citra tubuh* kategori positif berjumlah 59 responden (66,3%) sedangkan *welas asih terhadap diri sendiri* kategori tinggi dengan *citra tubuh* negatif berjumlah 8 responden (9,0%). *Welas asih terhadap diri sendiri* kategori rendah dengan *citra tubuh* positif berjumlah 15 responden (16,3%) sedangkan *welas asih terhadap diri sendiri* kategori rendah dengan *citra tubuh* negatif berjumlah 7 responden (7,9%). Temuan uji pearson di dapatkan nilai p value 0,031 dimana $\alpha < 0,05$, memperlihatkan adanya hubungan *welas asih terhadap diri sendiri* dengan *citra tubuh* pada remaja putri kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung. Nilai korelasi person sebesar 0,229 menunjukan korelasi positif dengan kekuatan korelasi lemah.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *welas asih terhadap diri sendiri* dengan *citra tubuh* pada remaja putri kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung. Hasil ini memperlihatkan bahwa remaja dengan *self-compassion* tinggi cenderung mempunyai *citra tubuh* yang lebih positif dibandingkan remaja dengan *welas asih terhadap diri sendiri* rendah. Temuan ini sejalan pada kajian (Sari et al., 2022) yang menyatakan bahwa *welas asih terhadap diri sendiri* mempunyai hubungan positif dengan *citra tubuh* pada remaja. Penelitian Setiyoningrum & Larasati (2025) juga menjelaskan bahwa *welas asih terhadap diri sendiri* membantu remaja dalam menerima kekurangan diri serta mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial serta standar kecantikan yang tidak realistis. Selain itu, Mukhlida (2022) menegaskan bahwa *welas asih terhadap diri sendiri* berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat menekan perasaan tidak aman dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Responden dalam penelitian ini berada untuk rentang usia dua belas sampai empat belas tahun yang termasuk pada fase remaja awal. Menurut Hurlock dalam psikologi perkembangan remaja yang dikutip Puspitaningrum (2022) remaja merupakan fase terjadinya perubahan fisik dan psikologis yang signifikan sehingga remaja mulai lebih memperhatikan tubuh dan penampilannya. Kondisi ini menjadikan *citra tubuh* sebagai aspek yang sensitif pada usia tersebut.

Meskipun sebagian besar responden dengan *welas asih terhadap diri sendiri* tinggi mempunyai *citra tubuh* positif, hasil penelitian juga menunjukkan adanya

responden dengan *welas asih terhadap diri sendiri* tinggi namun mempunyai *citra tubuh* negatif. Kondisi ini dapat diterangkan lewat teori Mukhlida (2022) yang menegaskan bahwa *citra tubuh* tidak hanya dipengaruhi pada faktor internal, melainkan juga pada faktor eksternal seperti tekanan sosial, lingkungan pertemanan, dan paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan tertentu. Tekanan eksternal yang kuat dapat menyebabkan remaja tetap merasa tidak puas terhadap tubuhnya, meskipun telah memiliki kemampuan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri. Sebaliknya, ditemukan pula responden dengan *welas asih terhadap diri sendiri* rendah namun memiliki *citra tubuh* positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Setiyoningrum & Larasati (2025) yang menyebutkan bahwa lingkungan sosial yang suportif, seperti dukungan keluarga serta teman sebaya, berperan krusial dalam membentuk persepsi positif terhadap tubuh. Dukungan tersebut dapat membantu remaja menerima kondisi tubuhnya, meskipun kemampuan *self-compassion* secara internal belum berkembang secara optimal. Dengan demikian, hasil ini memperlihatkan bahwa hubungan antara *welas asih terhadap diri sendiri* dan *citra tubuh* tidak bersifat mutlak, melainkan dipengaruhi pada interaksi antara faktor internal ataupun eksternal.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan persepsi terhadap tubuh karena adanya perubahan fisik, hormonal, dan psikososial selama masa pubertas. Pada periode ini, penampilan fisik sering menjadi pusat perhatian sehingga meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Selain faktor biologis, perkembangan *citra tubuh* pada remaja juga dipengaruhi oleh tekanan sosial, lingkungan pertemanan, serta paparan media sosial yang membentuk standar kecantikan tertentu (Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membentuk *citra tubuh* positif adalah *welas asih terhadap diri sendiri*. *Welas asih terhadap diri sendiri* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri secara penuh penerimaan dan kasih sayang ketika menghadapi kekurangan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Konsep ini mencakup tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu yang memiliki tingkat *welas asih terhadap diri sendiri* tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi dirinya tanpa melakukan penilaian negatif secara berlebihan terhadap penampilan fisik (Morgan-Lowes et al., 2023).

Hubungan antara *welas asih terhadap diri sendiri* dan *citra tubuh* dapat dijelaskan melalui mekanisme penurunan *self-criticism* dan peningkatan regulasi emosi. Remaja putri yang memiliki *welas asih terhadap diri sendiri* tinggi cenderung tidak menjadikan standar kecantikan sebagai satu-satunya ukuran penerimaan diri. Mereka lebih mampu menerima variasi bentuk tubuh dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat meningkatkan evaluasi negatif terhadap tubuh yang pada akhirnya memunculkan ketidakpuasan terhadap penampilan (Morgan-Lowes et al., 2023).

Hasil penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan positif antara *welas asih terhadap diri sendiri* dan *citra tubuh*. Mahon & Hevey (2023) menemukan

bahwa intervensi berbasis welas asih terhadap diri sendiri pada remaja memberikan peningkatan pada *body appreciation* dan kepuasan terhadap tubuh. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika remaja diajarkan untuk memperlakukan dirinya dengan lebih ramah dan menerima ketidaksempurnaan fisik, maka terjadi penurunan kecenderungan mengkritik tubuh serta peningkatan persepsi positif terhadap penampilan.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian sistematis yang menunjukkan bahwa *welas asih terhadap diri sendiri* berhubungan dengan penurunan gejala perilaku makan tidak sehat dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat *welas asih terhadap diri sendiri* yang baik cenderung memiliki penerimaan tubuh yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami tekanan psikologis terkait bentuk tubuh dibandingkan individu dengan tingkat *welas asih terhadap diri sendiri* rendah (Morgan-Lowes et al., 2023).

Selain itu, persepsi terhadap tubuh pada remaja putri juga dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial. Paparan konten yang menampilkan standar tubuh ideal dapat meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial dan menurunkan kepuasan terhadap tubuh. Namun, keberadaan *welas asih terhadap diri sendiri* dapat berfungsi sebagai faktor protektif karena membantu remaja mempertahankan penerimaan diri dan mengurangi pengaruh negatif dari ekspektasi penampilan yang tidak realistis (Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *welas asih terhadap diri sendiri* dan *citra tubuh* pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin positif persepsi remaja terhadap tubuhnya. Sebaliknya, rendahnya *welas asih terhadap diri sendiri* dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan terhadap tubuh dan munculnya evaluasi diri yang negatif. Oleh karena itu, pengembangan *welas asih terhadap diri sendiri* dapat dipertimbangkan sebagai strategi promosi kesehatan mental untuk mendukung pembentukan *citra tubuh* yang sehat pada remaja putri (Mahon & Hevey, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti berasumsi bahwa *welas asih terhadap diri sendiri* mempunyai peran krusial untuk membentuk *citra tubuh* pada remaja putri. Remaja dengan *welas asih terhadap diri sendiri* yang baik cenderung lebih mampu menerima perubahan fisik, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, dan mempunyai pandangan yang lebih positif terhadap tubuhnya. Namun demikian, *citra tubuh* juga dipengaruhi pada faktor lain misalnya lingkungan sosial, keluarga, dan media sosial. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* perlu disertai dengan dukungan lingkungan yang positif agar remaja putri dapat membentuk *citra tubuh* yang sehat dan seimbang.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *welas asih terhadap diri sendiri* dengan *citra tubuh* pada remaja putri kelas VIII di MTs Negeri 1 Bitung ($p = 0,031$; $p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,229$ menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi lemah, yang berarti

semakin tinggi self-compassion, semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan program peningkatan welas asih terhadap diri sendiri sebagai upaya promotif kesehatan mental remaja dan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi citra tubuh dengan desain penelitian yang lebih kuat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada MTs Negeri 1 Bitung atas dukungan dan kerja sama pada pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden atas partisipasi yang diberikan.

7. REFERENSI

- Afifah, U. (2024). Citra tubuh negatif berdampak pada kecemasan remaja putri di Indonesia. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 60–65.
- Anggraheni, A., & Rahmandani, F. (2019). Hubungan antara Self-compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata. *Jurnal Empati*, 8(1), 1–8.
- BPS. (2025). *Statistik Penduduk Indonesia Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2025*. Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id>
- BPS Kota Bitung. (2023). *Statistik Daerah Kota Bitung 2023*. Bitung: BPS Kota Bitung.
- BPS Provinsi Sulawesi Utara. (2025). *Statistik Daerah Provinsi Sulawesi Utara 2025*. Manado: BPS Sulawesi Utara.
- Febrianti, V. (2024). Strategi Self-compassion: Mengurangi stres pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(2), 123–135.
- Hairani, R. (2021). Self-compassion pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 45–58. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/160>
- Handayani, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Pratama Nusantara*, 3(1), 44–50.
- Hati, C. I. P. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP UNP*, 3(2), 12–20. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/117756>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related citra tubuh concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 307–322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
- Morgan-Lowes, K. L., Thøgersen-Ntoumani, C., Howell, J., & Khossousi, V., & Egan, S. J. (2023). Self-compassion and clinical eating disorder symptoms: a systematic review. *Clinical Psychologist*, 27(3), 269–283. <https://doi.org/10.1080/13284207.2023.2252971>
- Mukhlida, H. M. F. (2022). Pengaruh Self-compassion pada Citra tubuh: Systematic Review. *Jurnal Kolaboratif Sains, Universitas Negeri Malang*, 2(1), 1–13. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/4676>
- Nababan, D., & Wati, R. (2022). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 77–85.
- Purwati, A. E. (2023). Dampak media sosial terhadap citra tubuh remaja putri: Studi di Kabupaten Ciamis. *Jurnal Preventif*, 3(2), 23–30.

- Puspitaningrum. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Andi.
- Rahma, A. (2024). Hubungan Antara Self-compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai. *Riau Fakultas Psikologi*, 1(1), 1–8. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/77173>
- Rizkyana, T. (2022). *Pengaruh Social Comparison, Self-Compassion, dan Peer Pressure terhadap Citra tubuh Masa Emerging Adulthood*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rodgers, R., Laveway, K., Campos, P., & PHB, de C. (2023). Citra tubuh as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10(9), 1–8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan antara Self-compassion dengan Citra tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 47–54.
- Setiawan, I., & Sari, D. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Citra tubuh pada Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 11(3), 121–129.
- Setiyoningrum, S., & Larasati, B. S. (2025). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Citra tubuh Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK X*.
- Vicente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. D. V. (2023). Influence of Social Media Use on Citra tubuh and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(12), 11–18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>
- Vidiana, S., & Sudarmiati, S. (2021). Gambaran Citra tubuh Remaja Putri Saat Pubertas. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(2), 21–30.
- WHO. (2024). *Adolescent Health and Development: Global Estimates 2024*. Geneva: WHO.